ميراي غاييه

موسوعة التوابل





جرّوس برس ناشرون
Jarrous Press Publishers

موسوعة التوابل



ميراي غاييه

ترجمة

حسناء بو حرفوش



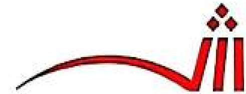
© جرّوس بـرّس نـاشرون
Jarrous Press Publishers

يتضمن هذا الكتاب ترجمة للأصل الفرنسي :
Grand traité des épices

شارع جميل عدرة ، باسل سنتر
ص.ب.:189، طرابلس، لبنان
تلفاكس: 961 6 208205

jarrous.press@gmail.com
info@jarrouspress.com
www.jarrouspress.com

ISBN 978-9953-468-15-0



تمت ترجمة هذا الكتاب بمساعدة صندوق منحة معرض الشارقة الدولي للكتاب

المحتويات

توابل وخلطات

زاوية الذواقة



تقديم الكتاب

التوابل، يا لها من كلمة رائعة! تلسعك بمجرد أن تقوم بلفظها (يصفها الإنكليزيون بالحارة HOT)، وتثير في الوقت عينه كما جوز الهند، الى حد ما، أبعادًا غريبة واستوائية (يطلق اللاتينيون على محلّات البقالة تسمية «متاجر ما وراء البحار»).

بالتأكيد ليس كل ذلك بخطأ، لكنه لا يغطي سوى جانب جزئي لموضوع كبير ومعقد.. موضوع يطال هنا بالأهمية نفسها التي يلمس فيها الأمكنة الأخرى، غنيّ بنكهات (المطبخ) اللامتناهية، وبعدد لا يحصى من الاستخدامات (في مجال الطب، وعلم الأعشاب، وصناعة العطور، والصباغة، ومواد التجميل).

تتوخى المؤلّفة بحثًا علمياً، وهذا ما يمكن استخلاصه. فهي تقيّد الموضوع بطريقة منظمة جداً في التمييز بين المطيبات والتوابل والأعشاب، قبل أن تحصره بالتوابل المستخدمة في المطبخ، بغض النظر عن وظائفها الإضافية الأخرى، لتستخلص في نهاية المطاف سبعين حالة تعالجها بالترتيب الأبجدي (مع إعطاء الأولية للتسمية العامية).

نصّ غنيّ من المقبلات التاريخية يكشف قِدَم أغلبية الوصفات، مع التشديد على طرائقها وشغفها، وفي الوقت عينه طرق تسويقها أو التجارة بها (تعلمتُ من خلاله أن الدفع بواسطة السيولة النقدية مرادف espèces في اللغة الفرنسية مستوحى من عبارة الدفع بواسطة التوابل وهي ترجمة épices). (ملاحظة: استخدمت بعض التوابل النادرة قديماً للمقايضة التجارية بدل العملة النقدية). والحديث عن كلّ تابل يتحوّل، في هذا الكتاب، الى ملفّ كامل يوائم مع كل مدخل الاسم الشائع والتسمية اللاتينية وعائلة النبتة المدروسة ومرادفاتها في مجال التوابل، بالاضافة الى مرادفاتها النباتية وبطاقة تعريفها الطبية (قصتها واستخداماتها في الطب وفي المطبخ)، ومسك الختام وصفات تستخدم فيها التوابل المذكورة بمهارة واقتدار. ودعونا لا ننسى اللوحات الفنية التي تليق بالعشبة، والمراجع التاريخية والنباتية على حد سواء، تختص بالذوّاقة بالقدر نفسه الذي تهتم بالمراجع الطبية. إنّها موسوعة بحق.

ميراي، لقد عرفتُكِ زميلة، عالمة حفريات متخصصة مشهورة بدراسة الأسماك الأحفورية، ووجدتكِ عالمة طبيعة متخصصة بالفطرة في علم النباتات، متخصصة بحق مهووسة بالتصنيف، ولكن أيضاً زميلة في العلوم الإنسانية، وانسانة مهتمة باستخدام النباتات من قبل الإنسان، ان كتابك هذا الكثيف كما المعجم دون أن تستولي عليه رتابته، هو كمٌّ هائل من المعرفة وطرق تطبيقها ،بغض النظر عن بعض المتاهات التي تَدّعيننا نكتشفها أحيانًا بعيدًا عن كل ما يلسع ويأتي من بعيد.

لقد كنتُ، إذا جاز لي التعبير، هذه التوابل التي جعلت مما كان قد لا يكون أكثر من كتالوج نصباً من المعلومات المعرفية، لا تعرف حدودًا لا في الوقت (التاريخ) ولا في المكان (عبر الثقافات). شكرًا، لأنك فكرت بإنجاز هذا الكتاب الجميل.

ايف كوبينز / عضو المعهد

مقدمة نقدية

قد تقولون كتابًا آخر عن التوابل! هذا صحيح، ولكنه كتاب يتوخّى الاختلاف عبر مقاربة تعتمد على حد سواء على علم النبات، والوظيفة العلاجية، وفن المطبخ. يقتصر على سبعين من التوابل «الحقيقية»، ويترك جانباً المطيّبات والأعشاب العطرية، والبهارات. ولا يعتبر مطبخياً بحتاً، حتى لو كان محدوداً بالتوابل المستخدمة في المطبخ، وعلى الرغم من أن قياس استخدامها بمعيار الأطباق الأنسب وبالرغم من وصف للنص لبعض الوصفات، يحاول هذا الكتاب الاقتراب من الكمال، فيتضمن فيما خص كل من التوابل المختارة:

- الوصف النباتي.
- لمحة تاريخية سريعة عن اكتشافها.
- تعريفها كتابل.
- فضائلها الطبية، ولكن أيضا قواها السامة، مع الاكتشافات التجريبية للقدامى والمؤكّدة فيما يخص البعض منها، اليوم.
- استخدامها في المطبخ، تاريخيًا وفي أيامنا هذه، بالإضافة الى عدد من الوصفات المتعلقة ببعضها، والتي تعيرها المؤلفة تقديرا خاصا.
- دخولها المحتمل، قديمًا في بعض الأحيان، في صناعة العطور ومواد التجميل، وفي الصباغ وغير ذلك.
- الأنواع المتصلة بالنوع الرئيسي، المعروفة جيدًا أو قليلًا من قبل الجميع، والتي يقتصر استخدامها في المطبخ.

اذا كان كل واحد منا قادراً على التمييّز، على الرفوف، بين الزنجبيل والقرفة، أو حتى بذور الشبت والشمر، فإنّ القلّة من الناس تتعرّف الى النبتة في كليتها، أي زهورها أو ثمارها. ولذلك ارتأينا التعريف عنها بتوضيحات غنية، تتوازن فيها الرسومات بالأبيض والأسود مع اللوحات الملونة والرسومات المائية والصور. توضيحات تظهر كلّ ما يتعلق بكل من التوابل، فتمكّن القارئ من عدم الخلط بين الكراوية والكمون- وهو ليس أمرا سيّئا جدا بحد ذاته، ولا الجزر البري مع الشوكران حيث ينموان جنبًا الى جنب في الحقول- مخالطة قد تكون أكثر إزعاجاً.

بعض التوابل قد تثير الذهول. فمنها، كما هي حال كيس الراعي، لا تتواجد على الرفوف في نقاط البيع (بيد أنها قد تتوفر في محال العطارة كمركّب زهورات أو شاي الأعشاب)، ولكنها عرفت مجداً في العصور الوسطى، أو حتى في السنين الذي تلتها، ولذلك أردت أن أكلمكم عنها. وغالباً ما تنساب بخفة الى مطابخنا من نافذة عشّاق الطبيعة والأطعمة البسيطة، أومن بابها الكبير في أطباق الطهاة.

وأخيرا، بعد كثير من التفكير، اخترت الترتيب الأبجدي (في اللغة الفرنسية) للتوابل وفقاً لتسميتها العامية التي نألفها، مع الاعتراف بأن تأطيرها في عائلة النباتات قد يكون مفيداً، نظراً لما تجمعه من خصائص مشتركة تتعلق بها. لقد حاولت، وبقدر الإمكان، استخدام كلمات لا يعصى فهمها على أحد، ولكن هذا ليس سهلاً دائما في علم النباتات.

ترتبط سبحة من التسميات العامية، باللغة الفرنسية طبعاً، ولكن أيضاً في لغات أخرى، بكل تابل من التوابل. ولم أجد جدوى في اقتراح لائحة شاملة، فاقتصرت على التسميات الفرنسية، ولكن بعض الاستثناءات بدت ضرورية- أسماء محلية غريبة وترجمات إنكليزية ايضًا- لأن أسماء التوابل المبيعة في المحال الصينية كانت محددة على فيديوغرام، وهو ليس واضحًا بالضرورة، و... باللغة الإنكليزية.

أخص بالشكر كل من ساعدني، سواء عبر توفيري معلومات بسيطة، ولكن كانت مجدية، أو عبر إحضار لبعض التوابل. في البداية، أشكر منزل بهادوريان للنكهات والاكتشافات في ليون، على توفيره بسخاء ودون تردد للتوابل اللازمة للرسوم الفوتوغرافية المنجزة بواسطة أوليفييه غودان، مصوّر مستقل، ولكن بروح طباخ أيضاً، ما كان ضرورياً لاعادة الحياة الى البذور واللحاء والجذور. شكرا لعطارة أورمينس في الدائرة الثانية من باريس، على جذور الجنسنغ التي قدمتها لنا من أجل الرسومات التوضيحية، وهي ما لا يسهل الحصول عليه في المتاجر الباريسية.

عدا عن المصور الذي أشكر مساهمته التي كانت على قدر كبير من الأهمية. وأخصُّ بالشكر من ضمن الناصحين وبالترتيب الأبجدي، بيار أبي سعد وفيفيان أندريس، وأرليت أرمان، وريناتا غرولیار، وجان كلود غاييه، وجان لويس بوتي، وأوديل بونسي، ولين دو سميت، وجان فانييه.

شكر كبير لكلود بابان الذي تحمل، من مكان إقامته، وطأة الإجهاد المتصل بكتابة والرسوم التوضيحية، وأعاد، بالإضافة الى ذلك، قراءته والتحقق بعين عالم الطبيعة الناقدة في كل المحتوى.

شكر استثنائي طبعا لإيف كوبينز، الباحث عن اللذة وعاشق الطبيعة والأطايب، الذي وافق وبدون تردد على الرغم من مشاغله المثقلة، على طلبي حول كتابة مقدمة للكتاب.



1 Place Djebraël Bahadourian, 20, rue Villeroy et Halles Paul Boccuse, 102 cours Lafayette, 69003 Lyon,
contact.site@bahadourian.com

ساحة جبرايل بهادوريان، المبنى رقم 20، شارع فيلوروا وهال بول بوكوز، 102 قصر لافاييت، 69003 ليون.
بريد الكتروني: contact.site@bahadourian.com



في تعريف التوابل

نادرة هي الكتب التي يقتصر عنوانها على عبارة التوابل. اذ تربط هذه العبارة عادة، في عنوان الكتاب أو العنوان الفرعي، بحسب الحالة، بالمطيبات والأعشاب المعطرة و/أو البهارات. وعند تصفح الكتب التي تحمل عنوان التوابل فقط، يمكن الملاحظة سريعاً بأن المضمون يتحدث عن التوابل بالمقدار نفسه الذي يتكلم فيه عن المطيبات والأعشاب المعطرة والبهارات... والعلة بسيطة: فتعريفات هذه الكلمات تتشابك وتتمازج، والقواميس أبعد ما تكون عن تقديم العون. وبالعودة الى نسخة 2002 لقاموس Petit Robert نجد أن:

التوابل: تُعَرَّف بمادة من أصل نباتي، عطرية أو لاذعة، تستخدم لتتبيل الأطباق.المطيبات: تُعَرَّف بمادة نباتية معطرة.

الأعشاب المعطرة: تُعَرَّف بالمواد التي تدخل في تتبيل بعض الأطباق.

البهارات: تعرف بمادة تتميز بنكهتها القوية التي تستخدم لإبراز مذاق الأطعمة.

وتعطي المعاجم الأخرى تعريفات مشابهة. أما العبارات التي تلحق بها تسمية واحد أو اثنين من صفات هذه الفئة (كالبهار أو القرفة فيما يتعلق بالتوابل على سبيل المثال)، تتبعها كلمة «الخ»، أو ثلاث نقاط تترك القارئ في حيرة حقيقية.

ومع هذه التعريفات التي تساعد قليلًا، قرر كل واحد ابتداع تفسيره الخاص أو لتوخي الدقّة، فهمه الخاص لهذه المصطلحات الأربع، مما أدى لدى البعض- ولدى البعض فقط- الى توافق في الرأي.

وهكذا أصبحت عبارة «بهارات» مرادفةً بشكل عام (ولكن ليس بالنسبة لكل الكتاب) لوصفة تضم التوابل والمطيبات والأعشاب، ولكن بالإضافة الى غيرها من المواد الغذائية الطبيعية (كالخضار) أو المصنعة (كالطحين). ويمكن أن تكون من الأملاح المعدنية أو البسيطة. وبالنسبة للبعض، يكتسب مفهوم البهارات ما يضاف الى الطاولة عند وقت التقديم. وفي اطار هذا التعريف يصبح الفلفل، وهو من التوابل بامتياز، من البهارات، فيشكل في النهاية الاستثناء الذي يؤكد القاعدة.

الفرق واضح إذًا بين البهارات التي تشكل وصفة عامّة، والمفردات الثلاث الأخرى المقتصرة. في المبدأ على النباتات. وقد يرتبط في الواقع بعض أنواع المطيبات بالمنتجات الحيوانية. هذا ما ينطبق على المسك والخروع والعنبر الرمادي المستخلصة بالتوالي من الغزلان، والقنادس، وحيتان العنبر. وقد بدا حينها من السهل الاعتراف بإدخال هذه المطيّبات في صناعة العطور والأدوية، لولا أن القدماء استخدموها أحيانًا في المطبخ، ولولا عودتها في يوم أو آخر، ان لم تكن قد عادت بعد، الى المطبخ بيد طاهٍ ماهر. فلننسَ هذه الحالات الثلاث من المنتوجات الحيوانية، ولنركِّزْ بالتالي على المنتوجات النباتية.

الأعشاب المعطرة كما يدل عليها الجزء الأول من العبارة، ترمز الى نباتات صغيرة، غالباً ما تُستخدم طازجة على الرغم من أن هذا ليس مفروضاً. وبالتالي يمكن تجفيف الزعتر وإكليل الجبل، ولكن لا أحد يتكلم عن أعشاب عطرية حين نأتي على ذكر الأوراق المسننة كأوراق الغار أو اللحاء كما هو حال القرفة أو الجذور كما في حالة الزنجبيل أو البذور. في النهاية، تجد تعريف الأعشاب المطيبة محدّدًا تحديداً دقيقاً.

أما فيما يخص التعريفين المتبقيين، يمكن الاستنتاج منهما أن استخدام التوابل يقتصر على المطبخ، وهو أمر خطأ بشكل واضح. لقد خدمت التوابل ولا تزال المجال الطبي، ويمكن الاستخلاص منها، حالها كحال المطيبات، زيوت أساسية والراتنجات الزيتية التي تدخل في الطب، وفي التجميل، وفي صناعة العطور.

وتبقى ربما القصة لمساعدتنا على فهم ماهيّة التوابل وحصر لائحتها. من الجذر اللاتيني species، تشكلت كلمة épices، أي: التوابل، والتي تعني سلعاً غذائية مختلفة، نذكر منها القمح والنبيذ (استخدمت عبارة species aromatica للتوابل والمطيبات)، قبل التركيز على المواد الغريبة النادرة والغالية بشكل عام والتي يشكل السكر جزءاً منها... على الرغم من عدم امتلاكه لأيّ خصائص مطيبة. وقد أطلقت هذه الصفة في العصور الوسطى على السكاكر وما سمي بـ «توابل الغرفة» (والتي تدل أحيانًا على البذور المغلّفة بالسكر) والمقدمة في نهاية الطعام.

وكان مبدأ التوابل غامضًا في الفترات المتأخرة كما هو الحال اليوم، فمصطلحات species, spezeries, aromatas, droghes, condiments, erbes التي تعني التوابل والبهارات والمطيبات والمخدرات الخفيفة والأعشاب، تتضمن النباتات المعطرة كالملح والسكر، ولكن أيضًا اللاك والقطن والنيلة... ومرَّ زمان لم يعط فيه للمطيبات المحلية كالكمون والشبث والزعفران والتي لا تتمتع ببرستيج المنتجات الأجنبية، الحق في التوصيف كتوابل.

ولذلك، سيتوجب علينا أن نتبع خطى المؤلفين الآخرين والطباخين والتجار، وإعطاء تعريف شخصي للتوابل، استناداً الى النصوص الرسمية الغامضة جداً، مع الاعتراف من جانبنا بخيار ذاتي ولكن مبرَّر. فلنبقَ إذًا على التعريف المعتمد من قبل المؤتمر الدولي لقمع الغش الغذائي، في جنيف عام 1908 والذي يلخص التابل بـ «مادة نباتية، من أصل محلي أو أجنبي، معطرة، وتتمتع بنكهة دافئة ولاذعة، وتستخدم لتدعيم نكهة الطعام، أو لإضافة العناصر المثيرة التي يحتويها». ولكن هذا التعريف محدود جدّاً، لأن التوابل اجتاحت منذ زمن بعيد موسوعات الطب والصباغة، ولكننا سنعتمدها، وبالتالي لن تَرِدُ في هذا الكتاب سوى التوابل المستخدمة في المطبخ. أما تلك التي نستخلص منها الزيوت الأساسية لغايات طبية، أو في عالم التجميل، فلن يرد ذكرها ههنا.

والحال نفسه بالنسبة للنباتات العطرية التي يقتصر استخدامها على الأوراق والزهور، طازجة كانت أو مجففة، دون أي استعمال لفاكهتها وبذورها أو جذورها، وهي تصنَّف كأعشاب عطرية (مثل أبو العرق والزوفاء والزعتر...) أو المطيبات (كالثوم والكراث الأندلسي...).

يمكن أن تأتي التوابل «الحقيقية» من أجزاء مختلفة من النبتة: اللحاء والفاكهة والبراعم الزهرية والجذور والراتنج. وقد عرضت هنا بعض النباتات كالشمر والكزبرة (أعشاب معطرة) أو الجزر، بصفتها من التوابل نظرًا لاستخدام بذورها، والتي قد يكون مذاقها وبحسب الظروف، مشابهًا أو مختلفًا.

لم تعد الدلالة القديمة التي تُعرِّف التوابل بكل ما هو أجنبي مستخدمة في حين يبدو التعريف الموضوع في العام 1908 دقيقًا. فقد تكون هذه الأخيرة بلديّة، أي: من إنتاج أراضينا. وان كان صحيحاً أن المناطق الاستوائية، باستثناء أفريقيا، تؤمِّن بفضل مناخها الظروف المثالية لنمو التوابل، فإنّ عدداً من هذه النباتات تأتي من أوروبا، أو على الأقل تزرع فيها حاليّاً. هذه االتوابل لن تكون منسيّة في كتابنا.

اليوم، تنمو نباتات التوابل غالبًا في الأنحاء التي لا ترتبط أبدًا في بلدها الأصل. فالفلفل، الآتي من مالابار، وصل أخيرًا الى زازنبار التي أصبحت مركز الإنتاج الأكثر أهمية. وعلى الرغم من أن منطقة جزر الهند الغربية غنية بالتوابل، فإنها تأتي بأغلبيتها تقريبًا من قارة آسيا. والعكس صحيح، فالحرُّ المستخدم بكثرة والمزروع في آسيا يأتي من أمريكا الجنوبية.

إنَّ كلمة توابل رمزت الى سلع متنوعة قبل أن تعني «مادة عطرية ولاذعة من أصل نباتي»، ثم «عقار طبي مستورد من الشرق»، «فالتحلية (كالملبس والمربى) في نهاية الوجبة»، وأخيراً «ضريبة مستحقة للقضاة» قبل أن يتبلور معناها في يومنا هذا وهو ما يصعب تعريفه كثيراً كما رأينا.

أما فعل «تبل» فهو مؤكّد نحو العام 1200 بمعناه الحديث الذي ينصّ على «إضافة التوابل». وقد رمز أيضا الى «تجارة التوابل» (في القرن الثالث عشر)، و «تخزين التوابل» أو «تحديد تكاليف الدعاوى» (في القرن الرابع عشر).

ونلحظ أيضا كلمة «البقالة» (في العام 1223) ومن بعدها البقال (1241) والتي تعرف عن «الشخص الذي يتاجر بالتوابل والعقاقير قبل أن يصبح بائع مواد غذائية». وفي معناها المجازي، تطلق كلمة «بقال» على ذوي العقول الضيقة.

أما عبارة «متبّل» فترمز مجازياً الى سعر مغالى فيه، أو كلام «لاذع»، أو نبرة ساخرة، أو ألفاظ بذيئة.

دكان «البقالة» كان يشير الى التوابل بشكل عام، ومن ثم الى مكان بيعها وتجارتها، قبل أن يأخذ معناه الحديث «للمنتوجات الغذائية المباعة عند البقال».

فلنتذكر «أواني التوابل» أو «علب التوابل» التي زينت رفوف جدّاتنا أو جدّات جدّاتنا حتى منتصف القرن العشرين، والتي تعود اليوم لتزيين مطابخنا. بالنظر الى هذه العلب الحديدية أحياناً والمصنوعة من البورسيلين على الأغلب، لا نجد أنَّ زينتها (الزهور أو الزخرفات الهندسية) هي الأكثرإثارة للاهتمام، ولكن الأسماء التي تؤشّر الى محتواها. فعلى الآنية الست التي تُشكّل عامة طقم الأواني، ونادراً، ما تكون من نفس الحجم أو أحجام متدرجة-، نجد وبحسب الطقم، الطحين والقهوة والملح والسكر والشاي والفلفل والهندباء والرز والبرغل والمعكرونة أو التوابل بالصدفة.

تاريخ التوابل

حكاية التوابل، قصة طويلة تعود جذورها على الأرجح منذ وُجد الإنسان، وسخّر النباتات والحيوانات والمعادن في محيطه لغايات مطبخية وطبية وشعائرية . من هو أوّل من بادرت الى ذهنه فكرة استخدام التوابل، لإضفاء نكهة على طعامه، أو للطبابة أولتكريم إله؟ سؤال لا يستطيع أحد الإجابة عليه. أما الآثار الأقدم لاستخدام التوابل، فتعود الى العصر الحجري منذ 8000 عاماً في الشرق الأوسط، والى 6000 عام في أمريكا اللاتينية حيث الفلفل كان مستخدماً بالفعل، والى 5000 عام في قارة أوروبا، اذ وجدت بذور الكمون والخشخاش والعرعر وكيس الراعي والخردل في أوانٍ من الطين أو بقايا الخبز التي تدلّ على الاهتمام المطبخي، أو في الجرار الموضوعة في المقابر التي يرجع تاريخها الى العصر البرونزي (الممتد من سنة 2000 الى 800 قبل الميلاد) بشكل قربان.

في تلك الحقبة استخدمت في الدول الإسكندينافية، البيرة المنكّهة بالعرعر والريحان لتبجيل الموتى. وبحسب ملحمة جلجامش، قُدّمت الأجبان الحارة لهذا البطل الشبه أسطوري (هل وجد بحق؟) الذي عاش في القرن الثالث قبل هذه الحقبة، قبل أن تُروى قصته بعد ألف سنة لاحقة. وبعد، فان نصوص كثيرة ككتاب بن تساو(Pen-tsao)، أي: مجموعة الأعشاب الطبية (الصادر في القرن السادس عشر) تؤكد استخدام التوابل منذ نحو 3000 عام في الصين.

ومن المرجح أن الآثار المخدّرة لبعض التوابل طبعت بقوة هذه الممارسة، فكم من توابل حارة ولاذعة وأحيانًا عطرية وُصفت، من بين أمور أخرى، بالمثيرة للشهوة الجنسية، بغض النظر عن البلد المعني أو الحقبة أو الحضارة. أوليس لذلك، على سبيل مثال أقرب، رفض غاندي الملح والتوابل، بحجة أنها توقظ الحواس؟ وتعني هذه الأهمية الترابطية أيضاً، وبالاضافة الى ذلك، الآلهة والأموات. فقد استخدم المصريون على وجه الخصوص التوابل لتكريم الآلهة وتعطير وتحنيط الأموات الذين أرادوهم أقرب ما يكون لصورتهم القديمة، انطلاقًا من اعتقادهم بتقمّص الروح في جسد المتوفّى. فتكتسب التوابل في هذا الإطار أهمية، لِما لها من دور في الحفاظ على الجسد، وطرد الطفيليات، ومنع

العفن بصورة خاصة. لذلك عمد المصريون الى دهن جثث الفراعنة طيلة ثلاثين يومًا بزيت الأرز الممزوج بنبات المر والقرفة. واستخدم الفلفل لإبعاد البكتيريا، ويمكن إيجاد بذوره في خياشيم رمسيس الثاني حيث تشكّل حاجزاً يحيل دون انهيارها.

كما يوجد الكمّون والقرفة على أشرطة الموميات، إنّها توابل استُخدمت كلّها داخل المعابد في التبخير لمحاربة الشعوذات والتواصل مع الآلهة (ونظرًا الى خصائصها المخدرة، فانها ساعدت الكهنة والمشاركين الى حد كبير عند استخدامها بجرعات مركزة). وسرعان ما عرفت أهميتها الطبية، فاستخدمت الزيوت والمراهم المطعمة للوقاية من الحشرات والأمراض، وفُضّلت تلك المطعّمة بالتوابل المضادة للأكسدة والتي تسمح بفضل خصائصها هذه بمنع أو تأخير النتانة.

وسواء صحت هذه المعتقدات أم لا، تروي التجربة عن الواقع، فالتوابل تدخل في صناعة العقاقير المعالجة للعدوى والأمراض، وأوّلًا، وليس آخرًا، تعطير رائحة النفس. وبالطبع تضاف هذه التوابل في المطبخ للأطعمة الصلبة، ولتنكيه المشروبات، وبالتالي يمكننا بسهولة تخيّل كمّيّة التوابل الضرورية لإشباع حاجة السكان. فمن أين تأتي التوابل؟ ليس من مصر بل من أبعد بكثير. يعتقد أن أصلها من «أرض البونت» (بونت لاند، ساحل الصومال اليوم) على مدخل البحر الأحمر، حيث ازدهرت التجارة مع العرب، واقتضت في عهد فراعنة الأسرة الثانية عشر، محاولةً أُجهضت لحفر قناة السويس.

وتجارة التوابل ليست حكرًا على المصريين، فالكتابات التي عثر عليها في جزيرة كريت اليونانية، والتي تعود الى الألف الثالث قبل الميلاد، تلقي الضوء على كميات لا تصدَّق من التوابل المستخدمة في مدينة كسونوس، لتطييب النبيذ. أما الفينيقيون، فنظموا حملات بحرية ضخمة لجمع هذه التوابل، واحتكار تجارتها في منطقة البحر الأبيض المتوسط، انطلاقًا من مدينتي صور وصيدا، حتى أُطلقت على التوابل تسمية السلع الفينيقية.

ولكن العرب هم الذين احتكروا هذا الشرف وقطعوا الطريق الى البحر الأحمر، إذْ تحفَّظوا عن الإفصاح عن منشأ هذه التوابل، وعمدوا الى شرائها من التجار الصينيين أو الجاويين الآتين من الهند أو الذين مروا بها قبل نشر قصصهم الأكثر جنوناً عن الصعوبات في الحصاد.. أساطير ساهم السوّاح والمؤرّخون كهيرودوت في نشرها. هذا الأخير يروي لنا عن أوائل القوافل الأرضية، ورحلة السنوات الثلاث التي انتهت في الصين انطلاقًا من الشواطئ الغربية للبحر الأبيض المتوسط، مرورًا بشمال نهر الفرات وشمال بلاد فارس، ووادي نهر سير داريا الواقع في طاجيكستان وتركستان الشرقية، التي ستصبح طريق الحرير فيما بعد.

كان الصينيون من كبار مستخدمي التوابل. كتب كونفوشيوس في مختاراته، التي تجمع محادثات بين الأستاذ وتلاميذه، بقلم هؤلاء الأخيرين، أن «المائدة لم تخل أبدًا من الزنجبيل» الذي « ينير العقل ويبدد كلّ الشوائب»»، علمًا بأن هذا التابل ليس الوحيد على مائدة هذا الشعب في تلك الحقبة. وعندما فتح الإسكندر الكبير الطريق الى الهند. وذهل في العام 330 باكتشاف ما لا يقل عن 227 طاهٍ والعديد من العبيد المسخَّرين حصرًا لتحضير التوابل في قصر داريوس الثالث في برسيبوليس، أضحت الإسكندرية وبيزنطية مستودعات جديدة للتوابل.

واجتاحت عدوى الجنون بالتوابل الإغريقيين قبل الرومان، فاحتلت مكانة لا يمكن التغاضي عنها في الطقوس الشعائرية وفي الطب، ما ربطها بالمطبخ. فاعتمدت الأطباق المتبّلة لإثارة الشهية، وتسهيل الهضم، والعلاج من كل العلل. ودخلت بقوة في أدوات النظافة الشخصية، نظافة بعيدة عن كونها أسطورية.

ومن الغرابة أن النصوص اليونانية الأولى ككتابات هيرودوت تختصر التوابل بالقرفة والقرفة الصينية على الرغم من زراعة الهيل في بابل. ولم يعرف الاغريقيون الفلفل حتى القرن الرابع عشر قبل الميلاد، ونشْر كتاب تاريخ النبات (Historia plantarum) للعالم الإغريقي ثيوفارستس Theophraste.

وجنّ جنون الرومان بالتوابل الآتية من «العربية السعيدة» لرفضهم التجارة مع الصين، محركين رثاء المؤرخ بليني الأكبر للمبالغ الضخمة المنفقة من قبل الأباطرة والنساء الذين استخدموا التوابل في العطور والكريمات والمراهم على أنواعها...تمامًا كأزواجهم. فنيرون الذين فُرشت له طرق روما عند عودته بالزعفران، لم يتردد في احتكار المخزون السنوي من القرفة، لإحراق جثة زوجته بوبيا التي أقدم على قتلها.

كذلك، استخدم الرومان التوابل في مراسم حرق الجثث ليعبق الهواء بالعطر، ويسهل تنشّقه. في كتابه «التاريخ الطبيعي»، يتكلم بليني الأكبر عن علم النباتات وقليلًا عن علم الطب، واذ يعرض ديسقوريدس الفضائل الطبية للتوابل في كتابه «المادة الطبية» (De materia medica)، يتحدث أرخستراتوس في القرن الرابع قبل الميلاد وأبيقيوس بعكسهما، في وقت لاحق، عن المطبخ.

ثم حان الوقت لإيجاد طريقة مباشرة لإنتاج التوابل لتخطي العرب. فكان ان اكتشف البحار اليوناني هيبالوس (Hipalus) موسم الرياح، وتناوب الرياح الموسمية التي تنطلق من البحر الأحمر الى الهند في الربيع، وتعود في الخريف. فسعى الإغريق والرومان الى تأمين حاجاتهم بصورة مباشرة على أرضهمْ لفترة قصيرة، قبل انهيار الإمبراطورية الرومانية في القرن الخامس، فارتفعت اسعار التوابل من جديد، بعد أن كانت في مستويات متدنية جدّاً.

المساهمة العربية

طبع ظهور الاسلام القرنَ السابع عشر.عندها احتلت التوابل فسحة كبرى منذ ذلك الحين في المطبخ والطب العربي على نطاق واسع، ومن ضمنه العطورات ومواد التجميل. وقد استهلكها المسلمون بكثرة. وفي تلك المرحلة انتشرت الحضارة العربية الإسلامية في انحاء القارة القديمة: الشرق الأوسط، والمغرب، وإسبانيا، وجنوب فرنسا، ومن ثم آسيا والهند والصين. وسمح انتشار اللغة الواحدة والدين الواحد ببسط السلطة على التجارة برمتها من ماليزيا الى الطرف الغربي من أوروبا.

ولم يكن العرب أسيادًا للتجارة فحسب، بل سيطروا أيضًا على الثقافة العلمية والأدبية، وسبقوا الغرب بأشواط، في حين تخطى هذا الغرب، لحسن الحظ، العداء الرسمي لينفتح عليهم. وساهمت تجارة التوابل بشكل ملحوظ في عمليات التبادل بين الطرفين لحين وصول المغول الذين أضعفوا الحضارة العربية مع تدمير بغداد في العام 1258 م والمذبحة التي ارتكبت بحق نخبة من المفكرين والعلماء. ثم مالت لبعض الوقت العادات المطبخية الرومانية الى الاختفاء في أوروبا، ولكنها لن تلبث أن تعود.

العصور الوسطى في أوروبا

في بداية العصور الوسطى، تم حفظ التوابل الباهظة الثمن بفعل رحلتها الطويلة من الخارج، للأديرة والملوك. وفي انتظار وصولها، كان الأغنياء يخزّنون في قصورهم الأعشاب العطرية المحلية. وفي العام 780، وبأمر من شارلمان، فرض الأمر التشريعي بالزراعة (Capitulaire de Villis) الذي حدَّد لائحة بستين نبتة عطرية فرضت زراعتها. مما أدى الى تغير تدريجي على مستوى استهلاك التوابل.

ثم اختبر الصليبيون في الأرض المقدسة ترف المائدة العربية الغنية بالتوابل، ولم ينسوه أبدًا. بعد الحملة الصليبية الأولى في القرن الحادي عشر (1099-1096)، والاستيلاء على القدس، انفردت مدينتا جنوى والبندقية بشكل شبه حصري بإعادة تجارة التوابل في الشرق الأوسط الى البحر الابيض المتوسط، في حين استمر العرب بتأمين نقلها الى القسطنطينية والإسكندرية. ومروراً بموانئ مارسيليا

أو آيجوس مورتس، انتهت التوابل على الرفوف في أسواق شامباين وفلاندرز كي لا نذكر الا اثنين، بينما لم يتدنَّ سعرها، وعصي الحصول عليها إلّا على الأثرياء، ما يعيد الى الذاكرة القول المأثور «غالٍ كالفلفل». وبفعل غلاء السوق تمكن الأثرياء من حفظ كميات من الفلفل.

ويحكى أن غليوم، وهو كونت مدينة ليموج، امتلك في داره «كميات هائلة من الفلفل لا تقدر بثمن، كما لو أنها علفًا للخنازير»، وكان الذي يأخذ من هذا الكنز حاجات المطبخ بالمجرفة، كما يروي المؤرخ جيفري، رئيس دير فيجوا.

ودخلت كلمة épice أو تابل في اللغة الفرنسية في العام 1150، في كتاب رحلة شارلمان Le voyage de Charlemagne، مشتقة، كما ذكرنا من قبل، من عبارة species التي ترمز الى كل أنواع المواد الغذائية التي لا تستخدم فقط في الطبابة والمطبخ، بل تتعداهما نظرًا لسعرها الباهظ، لتصبح عملة لتسديد الديون، ودفع الضرائب، وتأمين المهر، وشراء الحرية بالنسبة للعبيد، أو «شراء» قاض ما (وهي الصورة وراء عبارة «توابل القضاة» والتي استعملت رسمياً حتى الثورة). والجدير بالذكر أن كلمة espèces أو السيولة التي تستخدم في عبارة « payer en espèces » أو «الدفع نقدًا»، مشتقة هي أيضًا من كلمة «espices».

وفي تلك الحقبة، اندلعت الحرب بين البقّالين والصيادلة. واستهلّ تعريف مهنة البقالين، أي: الذين يبيعون التوابل، وفقًا لتشريع عام 1484، بتجار الجملة على رأس القائمة بـ « pébriers soubeyrans» أو البقالين النافذين الذين طغوا على باعة المواد المعطرة وأصحاب الحوانيت الذين سُموا حتى حينها العطارين باعة الأدوية المصرح لهم ببيع التوابل والنباتات التي تدخل في صناعة العقاقير.واكتسبوا في العام 1782، بالإضافة الى ذلك الحق في بيع ما نسمّيه بـِ «وصفات المروجين الكبيرة»، كمضادات التسمم أو الترياق. واشتدت حدة المعركة بين هاتين المهنتين المعروفتين بالجشع. «كانوا يبيعون السموم كما يبيعون القرفة، والمواد الحمضية كما الزيت والجبن والدواء والكحول والطلاء والسكر والزرنيخ والمربى. وزاد تشابه مهنتهم من المنافسة مع الصيادلة. «وسرعان ما تلاشى فن الطبابة أدراج الريح عند خلط المخدرات مع الأملاح التي تشبهها. واستمرت المعركة حتى عام 1777 مع انشاء مدرسة الصيدلة والفصل بين البقالين، أي: باعة التوابل والبهارات والصيادلة الذين تولوا تجارة العقاقير.

وعلى الرغم من أن البندقية غلبت جنوى في تجارة التوابل الا أن هذا الاحتكار لم يدمْ، إذ حلَّ زمن الرحلات الطويلة والاكتشافات العظيمة التي حازت فيها التوابل على مكانة جوهرية. وقد وصف ماركو بولو في كتابه «عجائب العالم» الصادر عام 1295، بدقة كبيرة، تفاصيل حقيقية ولكن خيالية أيضاً عن حجم التوابل الهائل وتجارتها التي استطاع مراقبتها، لكنه ترك علامات استفهام حول مصادرها. ومن أقواله في الكتاب: «هناك تنبت توابل عديدة لم نر لها مثيلًا في بلادنا»، «لم نمر بجزيرة واحدة من هذه الجزر تخلو من كثير من التوابل»، «هناك كميات هائلة من التوابل الثمينة التي لم تجد أبداً طريقها نحو أرضنا» . أمر مثير للشعوب الغربية! لقد حاول بلين القديم جدًا أن يضع حدًا للأساطير الخرافية والمقلقة حول إنتاج التوابل، ولكن چان دى چوانڤيل، قائد منطقة شامباين،لوَّح بذكر بعضها في كتابه «تاريخ القديس لويس Livre des saintes paroles et des bons faits de notre roi Louis الصادر نحو العام 1309.

وسيبحث غيره من الرحالة وخاصة من البحارة البرتغاليين الماهرين عن طرق جديدة للوصول الى هذه الأماكن الأسطورية. «سيخوضون رحلة البحث عن التوابل والدعوة الى المسيحية»، كما يقول أمير البرتغال هنري الملاح.

تبعه بارثولوميو دياز، أول الواصلين في العام 1487، الى رأس الرجاء الصالح، وفاسكو دا جاما الذي سيعبره بعد أحد عشر عامًا ليصل الى مالابار أو غرب الهند حيث أمَّنَ القرفة وجوزة الطيب والزنجبيل والفلفل، قبل أن يعود بطلاً الى لشبونة.

وهكذا فتحت طريق الهند. وحددها التجار البرتغاليون خاصة في مدينتي جوا الهندية وماكاو الصينية الشهيرتين. وفي الفترة نفسها (1453)، وقعت قسطنطينية في قبضة الاتراك. وإن لم يُمنع المسيحيون من عبور طريق الحرير، فقد فُرِضَتْ عليهم ضرائب باهظة للمرور. واقع ترجمت آثاره الحاجة الى التأقلم وزراعة الزعفران في النهاية في أسبانيا و بروفانس. ولمصادرة تجارة العرب للتوابل في البحر كما على الأرض، لم يعمد البرتغاليون الى الطرق الديبلوماسية بل الى الطريقة الصعبة: تشويه وقتل وحرائق ودمار لإرهابهم في البحر كما التأثير بالمواطنين على أرضهم. والنتيجة، انخفض سعر التوابل بدرجة كبيرة تقارب الـ 80%.

ومن ناحيته، تباهى كريستوف كولومبوس وبقوة بوصوله الى الهند الشرقية عبر الغرب وإحضار التوابل الجديدة من الكاريبي، ومنها الحرُّالذي أسماه «الفلفل الأحمر» والذي سيكون منبوذاً كما سنرى، لفترة طويلة من قبل الأوروبيين.

وعقب اكتشاف البرازيل بواسطة البرتغالي بيدرو ألفاريز كابرال، أصدر البابا إسكندر السادس في العام 1493 فرمانًا فاتيكانياً تحت عنوان تقسيم العالم لفصل «العالم الجديد» على المستوى التجاري كما على مستوى الفتوحات. فوضع الشرق –أفريقيا والهند- تحت سلطة البرتغال، والغرب المكتشف حديثًا تحت سلطة إسبانيا، مما أبقى على سيادة البرتغاليين على توابل العالم القديم، بينما أصبح الإسبان مسيطرين على توابل العالم الجديد (باستثناء البرازيل)... ولكن هذا لم يمنع ماجلان من عبور مضيق ماجلان، وبلوغ جزر الملوك بعدها بعامين، ثم جزر الباندا وأندونيسيا حيث أشجار القرنفل وجوزة الطيب، مما أشعل فتيل «حرب التوابل» بين البرتغال وإسبانيا. وهذا دون أن نذكر الوضع مع الهولنديين.

من الاحتكار الى الهاوية

لعب الهولنديون في نهاية القرن الخامس عشر وفي ظل التوافق مع البرتغاليين، دور التجار المسالمين مع الحكام المحليين، لما عانوا من انتهاكات بحقهم. ولكن بعد ضم البرتغال الى إسبانيا، والقمع السياسي الذي مارسه ملك أسبانيا، اذ منع رعاياه الإسبان والبرتغاليين من أية تجارة مع الهولنديين، قرر هؤلاء تأمين حاجتهم من التوابل بشكل مباشر ومن مكان الإنتاج، دون المرور بلشبونة كما في السابق، مما أدى الى تأسيس الشركة الهولندية للهند الشرقية، وهي شركة خاصة تجمع تجار يتقاسمون ارباح ومخاطر تجارة التوابل. وسريعاً ما تغير الوضع، واختفت الطرق السلمية. فعمد الهولنديون الى تنظيم تجارة بعض التوابل كجوزة الطيب والقرنفل، دون التردد في حصر الإنتاج في مواقع معينة، عبر تعقيم البذور، والقضاء على العديد من المزروعات في جزر كثيرة، وتدمير الفائض للحفاظ على استقرار الأسعار، بعد التحقق من السيطرة على التكاليف من خلال العمالة الرخيصة الخاضعة لسيطرة صارمة، والتي اصبحت في عديد العبيد في مجال الزراعة.

وقام الهولنديون على حد سواء بشراء جميع أوراق الأشجار المزروعة، علماً بأن هذه الأخيرة ستنتهي بالذبول. وكحال أسلافهم، لم يتركوا مكاناً للديبلوماسية، وسيشهد القرن السابع عشر على استمرارية تفوقهم على حساب السكان الأصليين وبيئتهم. في العام 1619، أسسوا باتافيا (جاكارتا حاليّاً) وهي عاصمة الهند الهولندية. وفي القرنين التاليين، أصبحت شركات الهند الشرقية والهند الهولندية والأمريكية والفرنسية أيضاً (المؤسسة عام 1664مع أقاليم بونديشيري وشاندر) أدوات تجارية مربحة.

واستعرَّت الحرب في البحر كما على البر. فبالنسبة للقراصنة الذين يقدرون شحنة الفلفل بوزنها من الذهب، لم يكن هناك وقت للراحة. لم يكن بوسع أحد إنكار انتصار الهولنديين حتى العام 1750 و 1798 بالأخص. تاريخان أساسيان في تراجع هولندا.

ففي العام 1750، بيار بوافر (مرادف الفلفل، الكلمة كانت موجودة من قبل) عالم النبات كما يُدَلُّ عليه نجح اسمه في سرقة نباتات الفلفل وجوزة الطيب والقرنفل التي زرعها في جزيرة فرنسا (إيل دو فرانس- جزيرة موريس) وجزيرة بوربون (لا ريونيون)، ولكن نباته فشل في التأقلم مع الواقع، بسبب سوء نية عالم النبات المسؤول عن مستعمرة جزيرة فرنسا، والمسؤول عن حديقة التجارب، وهي أكبر حديقة عامة سميت بـ Jardin des pamplemousses أو حديقة الغريب فروت.

وتوجب الانتظار حتى العام 1767، وتعيين بوافر على رأس الجزيرة، لتنظيم حملة يقودها النقيب بروفوست اتشفري، علماً أن بوافر لم يكن من بين المشاركين، تمكّنت من تأمين فائض بالنسبة لحاجات الهولنديين، من شحنة كاملة من جوزة الطيب والقرنفل التي زرعت بنجاح هذه المرة في جزر ريونيون وسيشيل. وكان لغويانا الفرنسية حصتها من البذور أيضاً.

لقد ولى زمن احتكار التوابل الثمينة، على الرغم من أن عملية التأقلم الجغرافية والإنسانية والسياسية لم تكن سهلة. في العام 1798، تفككت شركة الهند الشرقية بعدما احتل الانكليز بعض الأقاليم (بادانغ، ملقا، كوشين) ،حيث استقروا بشكل دائم. وفي العام 1825، شق القرنفل طريقه الى زازنبار التي ستصبح بعد ثلاثين عاماً، ثالث أكبر منتج للقرنفل. ثم انخفضت أسعار التوابل بفعل المنافسة، ولكن أيضاً بفعل نفور بعض الأوروبيين. وتغيرت المعطيات مع استبدالها بمنتجات صناعية في مجالي الطب البديل والصناعة الغذائية.

العودة

في القرن التاسع عشر، تم تأسيس الـ «فود هاوس» في لندن على يد شارل هنري هارود بالإضافة الى «كونتوار التوابل والمستعمرات» في باريس بفضل فرديناند هيديارد. ويجب انتظار القرن العشرين لظهور التوابل المعبأة في وحدات تخزين صغيرة، والمعدة للبيع بالمفرق. هذه التوابل كانت تبدو في تزايد مستمر منذ خمسين عاماً وتغزو حرفيّاً كل الميادين (الطبخ والطب والإسعافات والتجميل) للأفضل أو للأسوأ.

التوابل والطب

على الرغم من أن النصوص القديمة تأتي على ذكر التوابل في إطار الوصفات المطبخية، بقي الدافع الطبي المحرّك الأول لاستخدامها. فبالنسبة لبعض الشعوب على الأقل، والتي تعني لها النظافة الشخصية أمراً مهماً، دخلت التوابل والأعشاب في الوصفات العلاجية للوقاية أو العلاج بعيدًا عن متعة التذوق. في أوروبا، قام الطب العربي الإغريقي الروماني، المعتمد حتى وقته في العصور الوسطى، على مذهب المزاجات الأربعة أو الأخلاط الأربعة، أي: الدم ومصدره الكبد، والصفراء ومصدرها الطحال، والبلغم ومصدره الرئتين، والسوداء. وهي صفات لازمة للعناصر الأربعة أي الماء والهواء والأرض والنار. وهي تقابل الصفات: بارد حار ورطب وجاف. ويمكن تحديد كل الأمراض من خلال زيادة أو نقصان هذه الأخلاط. ويكفي لذلك تناول الأطعمة المناسبة. والتوابل تلعب ههنا دورًا رئيسيًا.

فنظرًا لاعتبارها من الأطعمة «الحارة»، يُنصح بتناولها لتسهيل هضم اللحوم التي تُعدُّ من الأطعمة «الباردة». شكلت بذور اليانسون والشمر والكمون والكراوية «الزراعات الحارة الأربع الكبرى».

وخصصت التوابل الصفراء لمعالجة أمراض الكبد. وفي الهند، قدم الطب الهندي القديم الذي يعني باللغة السنسكريتية «علم الحياة وطول العمر»، كوكتيلات من التوابل مخصصة لعلاج الأمراض التي تسببها «رياح ساحل مالابار» كالمالاريا والروماتيزم. ويمكن ملاحظة عملية الدمج بين الدواء والغذاء في الهند مع علم الأيورفيدا القائم على الأنظمة المستندة الى فكر الهندوس. هو علم يجد جذوره في كتاب يعود الى عام 3000 قبل الميلاد، وهو «آثارفا فيدا» (l'Atharvaveda). يتناول هذا الكتاب كل نواحي الحياة. فمع الهواء والبلغم والصفراء، يتضح أن «أخلاطاً ثلاثة» وليس أربعة تتحكم بصحتنا. وبحسب مبادئه، لا بد من معالجة كل خلل في التوازن في المقام الأول عن طريق الغذاء، واعتماداً على المذاقات الست (الحلو والمالح والحامض واللاذع والمر والقابض) وبغاية علاجية دقيقة. أما الغذاء فنباتي، والتوابل تلعب دوراً مهماً نظراً لطبيعتها المبرّدة أو المسخّنة، أو بصفتها ترياق لبعض العناصر. في الحالة الأخيرة، يمكن للتوابل عكس الآثار السلبية لبعض الأطعمة بحسب تكوين جسم الأفراد.

وفي أوروبا، اشتهرت التوابل المحلية بحرارتها للتعويض عن برودة معظم الأطعمة، وبالعكس لم تكن تُنصح، سواء أكانت محلية أم أجنبية، للمرضى والمحمومين. بالتالي، تقدم الكتب الطبية، للأشخاص المعافين، وصفات تتضمن التوابل في حين تحفظ للمرضى أطعمة خالية منها. وفي كل الحالات، كانت النصوص القديمة التي تعالج التوابل كتب طب، ووصفاتها تتوجه الى علاجات خاصة. لهذه الغاية، نشر طبيب يوناني (هو أكرون من مدينة أجريجينتوا) كتابه «الغذاء للأصحاء» بينما أوصى أبقراط «اجعلْ طعامك دواءك». لا يوجد من التوابل القديمة ما لم يستخدم كدواء. تعتبر مدونة ابرس (نحو 1550 قبل الميلاد) التي تحوي مقاطع منسوخة تعود الى الألف الثالث، من أقدم المعاجم الطبية المعروفة، وتقدم أكثر من 700 وصفة طبية. وعدا عن بعض المحتويات الخاصة (فضلات متنوعة و مواد حيوانية ومعدنية)، ذكرت 500 نبتة تقريباً، منها اليانسون والكمُّون والهيل والخردل والحلبة والزعفران.

وتشهد النصوص القديمة للعلاج بالأعشاب، سواء أكانت صينية أم أشورية أم مصرية أم يونانية أم رومانية على الخصائص الطبية للأعشاب بشكل عام، والتوابل بشكل خاصّ. ويبدو أن أمراض ذلك العصر كانت كلها قابلة للعلاج، بنظر النّاس آنذاك، ناهيك عن الوقاية من لدغات الثعابين أو المخلوقات السامة الأخرى. وسيستمر هذا الاستخدام الطبي طويلاً حتى القرن السابع عشر، مع كتاب «كنز الصحة» الصادر سنة1607 ، والذي يتناول الفلفل من الناحية الطبية.

والجدير بالذكر أن Magninus de Milan فصَّل في القرن الرابع عشر في كتابه De saporibus الغذاء عن الدواء مُحذِّراً من إساءة استخدام الوصفات التي اعتبرها مخدرة، «... لأنه من أجل الحفاظ على الصحة، يجب الامتناع عن كل ما هو طبي»، ولا يجب أن ننسى أن كتاب أبيقيوس «De Re Coquinaria» هو كتاب طبخ حصرياً. وتلاشى في أوروبا الدور الطبي للأعشاب، باستثناء بعض الاستخدامات في الطب التقليدي، قبل أن يعود الى الواجهة مع الدراسات الكيميائية والأكاسير والزيوت الأساسية. بينما طال استخدام هذه الأعشاب في الهند والصين والشرق الأوسط وأفريقيا في إطار الطب التقليدي منذ زمن طويل وحتى اليوم.

تختصر وظيفة التوابل الرئيسية بتأثيرها على الجهاز الهضمي، إذْ تحفِّز الإفرازات، ما ينعكس ايجاباً على عملية الهضم التي تبدأ في الدماغ والمرتبطة برؤية الطعام واشتمامه ومن ثمّ تذوّقه.

مرحلة تبدو التوابل فيها، بألوانها وعطرها وغرابتها، أبعد ما تكون عن البراءة. وبالاضافة الى ذلك، تتمتع التوابل بخصائص طاردة للريح، فهي تخفف انتفاخ البطن، ما يبرره تحفيزها للإفرازات الصفراوية التي تحسّن هضم الأطعمة. ومن المنطقي بالتالي فيما يخص التوابل، ربط الدواء بالغذاء، ومن المنطقي أيضاً ربط الدواء والغذاء عندما يتعلق الأمر بالطعم. فكم من الأكاسير الطبية بالأصل استحالت من المقبلات أو المشروبات! فإكسير جاروس (Garus) الذي حصد المجد في القرن السابع عشر، خضع لاحقاً لإعادة تعريف في موسوعة نيكولاس ليمري العالمية للأدوية (Pharmacopée universelle) ليصبح «مشروب كحولي غال جديد يستخدم اليوم لمداعبة حواس الأصحاء أكثر بكثير من مداواة المرضى». ومن المهم الملاحظة بأن هذه «العلاجات» المحضرة من الزنجبيل والزعفران والقرفة أو توابل أخرى غالباً ما تشكل خليطاً مدروساً ومعقّداً للغاية من باقة من التوابل والأعشاب العطرية. فأي منها ترك تأثيرا ايجابيّا؟

الزيوت الأساسية (الطيارة)

قد تتساءلون: لماذا كرّسنا فصلًا كاملا للزيوت الأساسية وحدها؟ والإجابة بسيطة، فأهميتها تتزايد يوميًا في حياتنا، وفي مجالات الطب والتجميل، وحديثًا، كما يهمنا في هذا الكتاب، ازدادت أهميّتها في المطبخ.

في البداية، يُعَرَّف الإكسير بنتاج إفرازات بعض أجزاء النبات. فللحصول على إكسير حمضيّ على سبيل المثال، يكفي قشط الحامض تحت تيار من الماء، دونما حاجة للتقطير. وبالعكس، فالزيوت الأساسية التي لا تنطبق عليها تسميتها، ليست من الزيوت، وهي تتألف ببساطة من الجزيئيات العطرية المتطايرة، والتي تم الحصول عليها عن طريق تقطيرجزء أو كل النبتة بالبخار. هذه الزيوت هي وراء العطور التي تُمَيِّز هذه النبتة.

لن نتوقف هنا عند الجزيئيات الداخلة في تكوين الزيوت الأساسية (ويصل عددها الى 3000 مكون)، ولا عند خصائصها الطبية. قد تقعون غالباً على كلمات كالألدهيدات والكيتونات والإسترات والإيثرات والتربينات الأحادية والنصف ثلاثية وفينيل سيسكويتيربيني والفينولات، عند تصفحكم نصوصاً حول التوابل أو النباتات بشكل عام وهي كلمات تبدو علمية جدّاً، ولكن لنكن صريحين، لا تساعدنا في فهم استخدام التوابل.

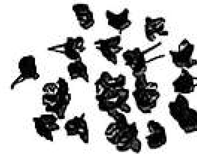
والزيوت الأساسية الموجودة في التوابل والمحبة للدهون، غالبًا ما تساعد في إزالة التشنج، وتسهل بالتالي عملية الامتصاص داخل الأمعاء. اليانسون والشمر والكراوية والينسون الصيني والقرفة يتمتعون بهذه الخصائص. وتنعكس هذه المحبة للدهون أيضاً على مستوى المضادات الحيوية الأكثر أو الأقل وضوحاً. وفي النهاية، كحال عدد كبير من المواد النباتية، تتمتع بخصائص مضادة للأكسدة والالتهابات بفضل قدرتها على تطوير جزيئيات قادرة على اعتراض الجزيئات الحرة.

يتمتع القرنفل والكركم والزنجبيل والبسيسة ووجوزة الطيب والفلفل بخصائص مضادة للأكسدة بشكل خاص. بينما تترجم عملية تنشيط الإفرازات الصفراء المربوطة بمضادات الأكسدة لدى بعض التوابل كالحلبة والزنجبيل والخردل والزعفران والسمسم، بخصائصها التي تخفض الكوليستيرول وتحدّ من تصلب الشرايين. وقد لوحظ لدى بعضها آثار منشّطة (القرنفل والكمون والكركم والشمر وجوزة الطيب) أو استروجينية (اليانسون والكمون والشمر والكاشم).

وفي النهاية، تم إثبات لدى بعضها أنشطة مضادة للالتهابات (عن طريق إعاقة بكتيريا المعدة الحلزونية Helicobacter Pylori) ومضادة لارتفاع الأنسولين ومُدرّة للبول ومُسكّنة ومضادة للربو وللإسهال وخصائص مهدئة (في كتاب Plantes aromatiques لابرهارد توشرن Teuschern Eberhard وروبرت أنتون Robert Anton وأنليز لوبشتين Annelise Lobstein الصادر في العام 2005عن دار Tec & Doc).

الراتنجات الزيتية

هي مزيج من الإكسير والراتنجات الطبيعية التي تفرزها النبتة، غير قابلة للذوبان في الماء ويمكن أن تحل في مزيج كحولي قبل التبخر. تستخدم بشكل أساسي في صناعة طلاء الأظافر، ووجدت طريقها الى الصناعة الغذائية بسبب رائحتها القوية حتى وصلت في الآونة الأخيرة الى المطبخ. يباع راتنج نبتة الفانيليا بنفس معدل زيوتها الأساسية. بينما راتنج الفلفل، فيحظى باهتمام أجهزة مكافحة الشغب.



انتبه.. خطر!

ليست التوابل بسامة عند تناولها بجرعة «طبيعية»، ولكن استهلاكها المفرط سرعان ما يدق ناقوس الخطر. فقد يسبب البعض منها، كما هو معروف، التهاب المعدة والقرحة كما في حالة الفلفل أو الكركم. بينما تبقى المخاطر على الأشخاص الذين يعانون من حساسية، والنساء الحوامل، والأطفال، وكبار السن، والمرضى، غير معروفة الا قليلًا. تركّز دراسات كثيرة على التأثير السام للتوابل، وتحدّد بعضها بالمسبّبة للإجهاض، وهو أمر لم يغب عن القدماء الذين استخدموا التوابل لهذه الغاية. وقد حذرت مدرسة الطب لسالرن (L'École de médecine de Salerme) في القرن التاسع من الآثار السامة لجوزة الطيب («جوزة واحدة تفيد، بينما جوزتان تؤذيان، وثلاثة تسببان الموت»). فإذًا،إنْ لم يلهُ أحد بتناول ثلاث جوزات طيب، فإنْ ضرب جرعة الزيت الأساسي بثلاثة، ليرتفع عدد القطرات من اثنين الى ستة، لا يثير الخوف، لأن الزيوت الأساسية مركزة بشكل كبير. لكن في عصر يتعالج الناس جزئياً بمفردهم، تصبح الجرعات الزائدة أكثر شيوعاً، الأمر الذي قد يسبب أمراضاً خطيرة، إذ يكون لبعض هذه الزيوت تأثيراً عكسياً للمتوخى من الجرعة. فالجزيئيات الكيميائية للتوابل قد تسبب حساسية، وتولد فرط الحساسية الفورية أو اللاحقة.

ولذلك حُظِّرت الزيوت الأساسية على الأطفال والنساء الحوامل. وقد يطغى على العلم، ذلك الجانب الانفعالي والغير عقلاني للمستهلكين الذين لا يجب أن ينسوا مقولة «كل شيء سام، ولا شيء سام...السر في الجرعة».

أما استخدام الزيوت الأساسية في المطبخ، فيبرز أكثر وأكثر في الوصفات. فصحيح أن الزيت الأساسي للفلفل كفيل بتأمين النكهة دون العنصر اللاذع، الأمر الذي يحظى بتصفيق البعض إضافة نكهة مكسيكية الى طبق ما.. لِمَ لا؟ ولكن لنكن صريحين، هذه التقنية تقضي الى حد ما على سحر الطبخ، كما لو كنا نحضر المربى في دقيقتين ونصف بواسطة البودرة المباعة في السوق والمسكوبة فوق الفاكهة، فتختفي رائحة المربى وذكريات الصبا التي توقظها.

ويجدر الانتباه أكثر من أي شيء للكميات والخلطات الغير مرحّب بها من وجهة نظر الصحة والطعم على حد سواء. في حال استخدام الزيوت الأساسية، لا بد من الانتباه للجرعات الزائدة التي قد تحول الطبق الى كارثة. وحذارِ عند الختام، من خطر المواد التي تُحظّر تماما على الأشخاص الضعفاء. وما يصح في الطب، يصح أيضًا في المطبخ.

التوابل والمطبخ

تستخدم التوابل في المطبخ على الأرجح مُذْ وُجد الطباخون. وقد رأينا أن بعضها استُخدم منذ العصر البرونزي. وهذا ما تبرره الأجزاء الموجودة في الخبز وآثار زراعة وقطاف الحر في المواقع الأثرية القديمة في البيرو والمكسيك العائدة الى حوالي 6000 سنة. ولكننا وضّحنا أيضاً أن لا دليل على استخدام هذه التوابل خارج إطار الطب.

وبصرف النظر عن بعض الوصفات التي تتوخّى غاية طبية أكثر مما تتوجّه لحاسة التذوق، فإنَّ أوائل الكتابات التي بقيت عن الطبخ، هي نصوص أرخستراتوس وابيقيوس.

إنّ شاعراً من صقلية ورحالة كبير من عشاق فن الطبخ، كتب أرخستراتوس، بحسب المؤرخين كتاب «فن الطهو» الذي لم يبق منه سوى بعض المقتطفات. يروي فيه اكتشافاته وتجاربه الخاصة بالطعام أثناء رحلاته. وبدوره، أبيقيوس، وهو ذوّاق وطاهٍ روماني شرح وصفات تحضير الخلطات. في كتابه «De re coquinaria»، الصادر بعد أربعة عقود لاحقة والذي لا يقتصر على كتابات هذا الطباخ، يحكي هذا الأخير، فيما خص التوابل، عن الكمون والكزبرة والكاشم والبقدونس والسماق.

في القرن الأول، يعلمنا الكاتب الروماني كوليميلا ببساطة في كتابه الزراعي « De rerustica»، كيفية تخليل الزيتون بواسطة القصب الهندي وقصب الذريرة والهيل واليانسون والشمر، أو تحضير النبيذ المطبوخ مع الحلبة وسنبل العنبر والعود الهندي و النخيل والجوز، وحب العزيز والقصب والمر والقرفة والحبهان الأسود والزعفران. كان الرومان من عشاق الأطباق المعطرة.

التوابل هي كما نعرفها اليوم باستثناء حلتيت برقة الذي استنفده الاستهلاك المفرط، ولم يكن حتى القرن السادس حيث نشر أنتيموس، سفير الملك تيري الأول، كتابه في مراقبة الأطعمة De observatione ciborum حتى ظهر القرنفل في المطبخ الغربي للمرة الأولى وحتى انتقد الزنجبيل. في كتابه، يقدم الكاتب وصفات للحفاظ على صحة جيدة.

وقبل مناقشة كتب الطبخ الغربية من القرون الوسطى، فلنتوقف لحظة عند العالم العربي في القرن التاسع. يعود فضل أول كتاب عربي عملي ومفصل، «كتاب الطبخ» للأمير الذواقة ابراهيم ابن المهدي. وفي كتابه، يقسم التوابل والأعشاب المعطرة بين مواد «عطرية» (كالمسك والعنبر وماء الزهر والزعفران والقرفة والخولنجان والقرنفل والمستكة وجوزة الطيب والبسيبيسة والزنجبيل) ومواد «لاذعة» (كالفلفل المدور والفلفل الطويل والكمون والكاشم والحلتيت والزعتر والخل) يجمعها التناغم فيما بينها. وأضيف الى الملح، الكمون والسماق والحلتيت وبذور الرمان أو السمسم. وكما هو الحال في الكتب القديمة، يشدد الطباخ على الانتباه لكمية التوابل المستخدمة.

وبالعودة الى الغرب، نجد أن أول كتب الطبخ «الحقيقية» في العصور الوسطى التي وصلتنا تعود الى القرن الرابع عشر، وتحديدًا الى عام 1300 مع كتاب الطبخ «le Viandier» لكاتبه «Taillevent» والى العام 1392 مع كتاب «Le Mesnagier de Paris» الذي ندين به لبورجوازي باريسي مجهول الهوية، ساقته الرغبة بتثقيف زوجته الشابة. ويعرض الكتاب الأول قائمة «التوابل الخاصة بالوصفات الموجودة في الكتاب»، منها «الزنجبيل والقرفة والقرنفل والحبوب من الجنة والفلفل الطويل والمستكة (الراتنج المستكي) والخولنجان وجوزة الطيب والزعفران والقرفة والسكر و اليانسون والبودرة الناعمة». وهي ليست التوابل الوحيدة المستخدمة في ذلك العصر. فالفلفل المدوّر والكمون والكبابة والكزبرة والهيل والجدوار والصندل والسماق ترد أيضاً بحسب النصوص واللوائح التجارية. لا تبرز خصوصية المطبخ في العصور الوسطى في استخدام عشرينات من التوابل فحسب، بل في التركيز على الخلطات التي تضاعف النكهات. في هذا الإطار، يتضح «الابتكار» في الكتاب الثاني الذي يتكلم عن مزيج التوابل المجففة التي يضاف إليها، عند الاستعمال، عصير العنب الأخضر أو الزيت او الخل. وفي الواقع، كان أبيقيوس قد تكلم عن مسحوق من التوابل أسماه «montaria condimenta» .



تلاشى الفلفل الحاضر في80% من وصفات أبيقيوس في ظل الزنجبيل الذي برز بقوة في القرن الرابع عشر. أمّا «الكوبل» الزنجبيل والقرفة الذي نجده في صلصة القرفة فهو الأكثر شيوعًا منذ زمن، يليه الزعفران والقرنفل ثم الحبوب من الجنة الخاصة بالمطبخ الفرنسي. والغريب انه ان كانت ايطاليا منجذبة نحو تازعفران فان انكلترا تفضل الفلفل والوصفات اللاذعة مع اننا كنا نعتقد العكس.

وعلى الرغم من أن التوابل تلعب دوراً في الحفاظ على المواد الغذائية، نظراً لخصائصها المضادة للأكسدة، فإن الاضافة الذوقية هي ما يبحث عنه المستهلكون، وليست الرغبة بإخفاء نكهة الأطباق الفاسدة. في أواخر العصور الوسطى، اختلف استهلاك التوابل الأكثر استخداماً، المسماة «التوابل الكبيرة»- وهي معروفة غالباً منذ القدم - والتوابل الأقل شيوعاً («التوابل القليلة»)- التي برزت حديثًا- بحسب العصور والمستخدمين.

وصحيح أيضًا ان استخدام التوابل الغريبة هو نتاج نوع من الارستقراطية، كان على الفلاح الاكتفاء بمنتجات حديقته (كالثوم والكراث)، ومع الارتقاء بالسلم الاجتماعي، تنوَّعت التوابل على الطاولة، وبالأخص الأكثر ندرة وغلاء. الفلفل المدوَّر تواجد وحده بصفته تابل مشترك، بالنسبة للفقراء (ما يطرح التساؤل حول القدرة على شرائه)، فخُصِّص للأطباق التي تعتبر شعبية.

وتنوع استهلاك التوابل بحسب المناسبات (عيد الميلاد، حفل زواج أو عزاء). وبتعاقب الأيام بسرائها وضرائها، بحسب توفر الأسماك. فالأسماك كالسلمون وثعبان البحر كانت تغلف على سبيل المثال بنوع من الهلام المطعم بالقرنفل والزنجبيل وغيرها من الأعشاب، وتُقَدَّم الى طاولة الأسياد مع التوابل كالزنجبيل والقرفة، والفلفل، والقرنفل، والحبوب من الجنة والزعفران وجوزة الطيب.

أخيراً، تولَّدت نظرية الأخلاط التي ذكرناها سابقًا على مستوى الطب، ونالت اهتماماً مختلفاً بحسب الفصول. هكذا يصبح الشتاء الفصل المحبب لاستهلاك التوابل التي تدفئ الجسد.

أما عصر النهضة، فلم يقطع شعرة معاوية مع العصور الوسطى من وجهة نظر الطبخ. فبدا الانتقال سَلِسًا، وسَهَّل اختراع المطبعة نشر كتب الطهي ككتاب Le Viandier وتأمين نجاح وصفاتها. بقيت الأطباق عابقة بالتوابل، ودخل قصب السكر بقوة في الأطباق المحلاة بالعسل سابقًا. ولكن العادات المطبخية ستتغير شيئًا فشيئًا تحت تأثير ماري دي ميديتشي وفي أعقابها، المطبخ الإيطالي، وإضافات المطبخ الجنوب أمريكي. فخَفُتَ بريق الفلفل والبسيبسة والهيل والحبوب من الجنة والزعفران، بينما بقي الفلفل المدور والقرنفل وجوزة الطيب موضع تقدير في الأطباق الحلوة.

وشهد القرن السابع عشر عودة الى القيمة الجوهرية للغذاء أو عشب الأرض، في بلدان الجنوب أكثر من بلدان الشمال التي بقيت وفية للتوابل. فكان الانتقال من الحماس الشديد الى الرفض. «هل تحب جوزة الطيب؟ أضفناها في كل مكان»، يسخر الكاتب نيكولا بوالو في كتابه «الوجبة السخيفة»(Le repas ridicule) الذي ينتقد فيه بورجوازي صغير أغرق الطعام كله بواحدة من التوابل الباهظة الثمن للتغني بثرائه أمام ضيوفه. ونشر فرانسوا مارين، وهو كبير الخدم في قصر مارشال سوبيز، في العام 1739، كتابه «أطايب الطاولة» (les Dons de comus ou les delices de la table)عن «المطبخ الحديث»، يدين فيه «المبالغة في استخدام التوابل في الخلطات» مبالغة يعتبرها «مشقة للسخفاء». أما أنطونين كاريم Antonin Carême فينعي بالفعل «المطبخ القديم» ذي التوابل. في حين، لا يعر ألكسندر دوماس في موسوعته الكبيرة عن المطبخ في العام1873 ، أي اهتمام للتوابل، ولا جدوى من البحث فيها عن الهيل والزنجبيل على سبيل المثال.

ولكن الوضع لم يعد على ما هو عليه، فالأسفار واختلاط الشعوب ومطابخهم أدخل جديدًا الى التوابل. فبقالو الأعوام السابقة من الصين وأندونيسيا والمغرب ولبنان قدموا باقة من الخيارات غاية في الأهمية. ولم يعد الأمر يقتصر على استبدال التقليدي بالآسيوي. إذْ شرع الطهاة الكبار الى الابتكار بالتوابل عن طريق إدخال النباتات والخضار المنسية. وهكذا وجدت التوابل ببساطة أدراج العودة الى مطابخنا.

في استعمال التوابل في المطبخ

قبل الاستعمال، لا بد من التركيز على اختيار التوابل أو حالتها بالأحرى. فهل يجدر بنا شراؤها كاملة؟ مسحوقة، طازجة أم مجففة؟ تُشَكِّل التوابل وبحسب الحالة، جزءًا من اللحاء أو الفاكهة أو البذور أو البراعم الزهرية أو الجزور أو القدم الصغيرة المسماة «ريزوم» أو الراتنج، ويختلف شكلها، فمنها الكامل والمسحوق والمكسر والمطحون. ويفضل شراؤها كاملة لسببين بسيطتين. في البداية، لأن المواد الكاملة، التي لم تخضع للتقطيع، تحفظ نكهتها وعطرها لوقت أطول، بشرط حفظها في وعاء محكم من الزجاج أو المعدن، لحمايتها من الرطوبة والضوء. ومن ثم، إنّ شراء النبتة بكليتها يقلص (دون أن يستبعده بالكامل) احتمال التعرض للغش، كما هو الحال بالنسبة لمسحوق البودرة الذي يفضل تجنبه. هذا علماً بأن استخدام البودرة في بعض الحالات يبقى أكثر سهولة.

سنُبيِّن فيما خص كل من التوابل تعريفاتها المختلفة في البيع ومخاطر العبث المحتملة. بشكل عام، عدا استثناءات قليلة، تباع التوابل بصورتها المجففة. وإمكانية الحفاظ عليها في هذه الحالة هي ما لفتت اهتمام البدو الرحل. لكن من المستحسن طحن التوابل عند استعمالها مباشرة (بواسطة مطحنة فلفل بسيطة)، أو سحقها بالمدقة. ليست التوابل قابلة للتقطيع ويمكن بشر جوزة الطيب كما الريزوم. ويُنصح بتجفيف بعض التوابل (كالخشخاش والكمون) وتحميصها سريعًا كي يعبق الحد الأقصى من رائحتها. بينما يتوجب نقع غيرها (كالزعفران والتمر الهندي) في سائل لدقائق قبل استعمالها. يعتمد استعمال التوابل إذًا على طبيعة كل منها. فكبش القرنفل على سبيل المثال يحشر داخل البصل لتسهيل إزالته عند الانتهاء من الطبخ، قبل التقديم.

ليس التوافق والاختلاف نتيجتان لِتجربة مطبخية طويلة، بل هما مرتبطان الى حد كبير بالحضارات. فالأزتيك وضعوا الفلفل في الكاكاو، في حين استبدله الإسبان سريعا بالفانيليا أو القرفة. أما في الشرق الأوسط، فتكفي الرشفة الأولى من القهوة المنكهة بالهال اللاذعة لإرباك السواح الأجانب القليلي الاطلاع. فالأذواق بنات الثقافة والتربية الذوقية.

أظهرت الدراسات أن الأطباق في البلدان الحارة (كأثيوبيا وكينيا واليونان والهند وأندونيسيا وايران وماليزيا والمغرب ونيجيريا وتايلاندا) تحتوي نوعًا واحدًا،على الأقلّ، من التوابل،الأقوى منها بشكل عام، مما يضاعف خصائصها المضادة للجراثيم، في حين، لا تجد أي من التوابل في كل طبق من أصل ثلاثة في الدول الشمالية كفنلندا والنروج. هذا الاختلاف ليس أبدًا من قبيل الصدفة. وكان لألوان الأطباق دور مهمّ منذ الأزل، لأن النظر يُطوِّر المتعة الذوقية، واللون يستبق الطعم. في العصور الوسطى، بدت الأطباق فاقعة الألوان بسبب التوابل والأجزاء الطبيعية المستخلصة من النبات. ومن ناحية أخرى، يصعب أو يستحيل أن يصفق أحد لقطعة من اللحم، خضراء بفعل صبغة (لا لون ولا طعم لها) مهما طاب مذاقها. فاستخدم الزعفران بصفته ملوِّنًا في البداية في المطبخ، بفعل اللون الذهبي الذي يضفيه على الطبق، ومن ثم دُعِّم بالكركم. واستخدمت البابريكا أوالفلفل الأحمر والأناتو نظرًا لأصباغها الحمراء فضلًا عن نكهتها. وتتطلب وصفات عديدة خليط توابل يوسعكم تحضيره بمفردكم أو شراؤه مُعَدًا... وهو يأتي بشكل

بودرة بشكل عام. وسنقدم لكم في نهاية الكتاب شرحاً عن بعض الخلطات الكلاسيكية، علماً بأنّ اسماً واحداً للخلطة – كرأس الحانوت (التتبيل الكسكس) على سبيل المثال - قد يخفي وراءه باقة من الوصفات بمكونّات مختلفة. ويجدر الانتباه للمبالغة في استخدام التوابل المتنوعة في الطبق الواحد: فلا تضاف بكثرة شديدة، ولا بقلّة. ولا بدّ من الانتباه كذلك لحدّة النكهات، اذ تمحو حدّة بعض التوابل نكهة تابل آخر في الطبق. وفي النهاية، حذارِ الخلطات التي قد تؤدّي الى مذاق كارثي.

خلاصة

قبل الانتهاء من هذه العموميات، من المهمّ التذكير بأنّ التوابل جذبت في كلّ الأوقات انتباهاً خاصاً لِما لها من خصائص مثيرة للشهوة الجنسية. ونادرة هي تلك التوابل–بل إنْ وجدت- التي لا تدين بمجدها لهذه الفضيلة. كما تندر تلك التي ربطت شهرتها بخصائصها هذه، والتي عرفت بشكل خاص في الكنائس والأديرة. وما الذي يبرر هذه الحاجة للالتفات الى خصائصها المثيرة جنسيا. ومن المرجح أن الصورة الأجنبية التي تحملها هي التي مكّنت البعض من تحسين عمليات البيع المعتمدة على صِفة لم نعرف ان التوابل أو الأعشاب المحلية تتمتع بها.

ولنكن صادقين، لقد استحوذ الجنس على اهتمام الانسان منذ زمن طويل، ان لم يكن منذ الأزل. وقد أنقذ الكتاب التعليمي الجنسي «الروض العاطر في نزهة الخاطر» الصادر في العام 1420للشيخ أحمد النفراوي، حياة كاتبه بفضل التوابل. اذ نجد فيه وصفة عن قالب حلوى مخصص لمعالجة القصور عند الرجل، خصّيصاً عند باي تونس الذي طلب لنفسه الكتاب الذي يحتوي من بين كثير من التوابل، الزنجبيل، والقرفة وجوزة الطيب والهيل ولسان العصفور، والبسيبسة، والفلفل الطويل، ناهيك عن الخل والخربق.

وتعرف بعض التوابل بتأثيرها المهيّج أو الموسّع للأوعية، ولهذا قد تصادفون بعض الوصفات التي ترسم ابتسامة على وجهكم. ولهذا يحمل نبات «الفربيون» الذي ينمو في جبال الكاريبي، الاسم العامي المعبر «خشب القدرة». استخدم سكان جزر الكاريبي لحاءها المجفف في الشمس منذ زمن طويل لمداواة بعض القصورات. فكان اللحاء يُنقع على البارد في عصير الروم بالإضافة الى الزنجبيل وجوز الكولا وجوزة الطيب والقرفة، والمعروفة بدورها للفضائل نفسها. فإذًا هل يلعب «الفربيون» دوراً في العملية؟ الأكيد أن لا دراسة علمية تدعم هذه الأقاويل، وآثاره الجانبية تبقى، لسوء الحظ، غير معروفة أيضًا. وسواء أكانت من المنشّطات أم لا، تبقى التوابل من الاكسسوارات المقدّرة في فن الطبخ. وتتقاطع متعة الطاهي الذوقية مع الحسي والجمالي ، فالألوان تكتسب أهمية كبيرة للعين قبل متعة التذوق، وما التوابل سوى الطريق الى جنة من الألوان والعطور والنكهات.

المعرفة الجوهرية عن التوابل وعن النباتات التي ولدتها. خيار يستند على معرفة تلك الأخرى، ولكن بالاضافة إلى ذلك، الى معرفة الأطباق التي ستدخل فيها، لتحوّلها من وجهة نظر حواس النظر والشم والتذوق الى أطباق آسرة.. هذا جل ما يتوخّاه هذا الكتاب.



aneth
الشبث



réglisse
عرق السوس

amchoor
بودرة المانغو





bourse-à-pasteur
كيس الراعي

boldo
البولدو

cacao
الكاكاو

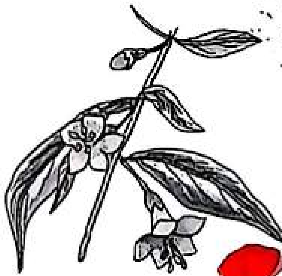
anis étoilée
اليانسون

citronnelle
اللويزة الرومية

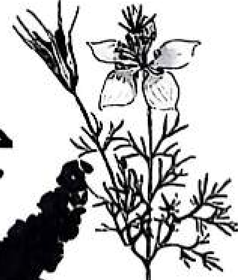


mahaleb
المحلب





nigelle
حبة البركة





poivre
الفلفل



gou zi qi
العوسج

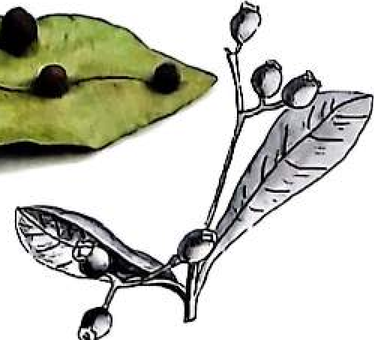
cannelle
القرفة



safran
الزعفران



ajouan
النانخة

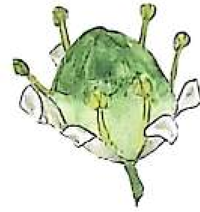


quatre-épice
التوابل

cardamome
الهيل

Acorus calamus

قصب الذريرة



قصب الذريرة Acore

Acorus calamus
من الفصيلة الأيكرية

لمحة تاريخية

من أصل هندي، أو آسيوي على الأقلّ، تم استيراد هذه النبتة المزروعة في هذه المناطق منذ عشرة آلاف سنة، الى أوروبا في القرن الثالث عشر على يد التتار، لما لها من خصائص دوائيّة وعطريّة. في معجمه الطبي، المؤلف في العام 3700 قبل الميلاد، أطلق الامبراطور الصيني شن نونغ، تسمية «مطيلة الحياة» على نبتة الأكور، ومجَّدَ حسنات جذورها المِعدية. وتُشكّل هذه النبتة واحدة من النباتات العطرية التي توجَّب على موسى تأمينها لتحضير الزيت المقدس. ورُبِط الأكور بالزعفران والمر والعرعر والهيل في تكوينة بخور الـ kyphi، وهو عطر وجده علماء الآثار كما يقولون، في مقبرة توت عنخ آمون. هذا ويسمى الأكور بالإضافة الى ذلك بـ «القصب المقدس».

ورد استخدامه على لسان اليونانيين والرومان في الطب كما في المطبخ. وتعطرت به المومسات الرومانيات نظرا لجاذبيته الجنسية القوية. ودخل في تركيبة الترياق في صناعة الأدوية في منطقة البحر الغربي في القرن الثامن عشر. وقد يكون المقصود به نبات الحنيحنة، إذ يقصد في هذا الإطار نبات عشبي.

في العصور القديمة، استخدم قصب الأكور كأقلام للكتابة على ألواح الشمع، وأطلقت عليها تسمية calami أو قلم ومن هنا عبارة lapsus calami أو زلة قلم.

الأجزاء المستخدمة

الجذمور بشكل خاص يمكن تناوله مجففًا أو تجفيفه في الهواء الطلق دون تقشيره، لاحتوائه الزيوت الأساسية في اللحاء، والأوراق الصغيرة.

في الطب

عمد التتار الى تنقية مياههم عن طريق نقع الجذر الجاف. ووُصف الأكور أيضا للعيون، وهو استخدام لا يُنصح به اليوم، نظرا لاحتواء بعض أصناف هذه النبتة على مادة Beta-Asarone السامة. ويُستخدم الزيت الأساسي الموجود في قشرة الجذمور، في علاج التهابات الجهاز التنفسي، وفي حالات فشل الكبد عن طريق التنشق ببخار الماء.

أما في أوروبا، فيدخل الأكور في الأدوية العشبية، نظرا لفوائده المعوية، فيستخدم كفاتح للشهية قبل الطعام، وكمسهّل للهضم بعده. ويعتبر أيضا من المواد المطهّرة والمنشّطة. وفي آسيا، يحظى باهتمام طبي كبير، نظرا لسمعته كمثير للشهوة الجنسية، ومدرّ للبول ومُطْمِث، وطارد للدود. في الطب الهندي – Âyurveda- يُعْتَبَرْ الأكور نبتة تُجَدِّد الجهاز العصبيّ. وفي كندا، تستخدم جذامير «انجليكا الجميلة» كما يسمّى الأكور، بشكل علكة يمضغها الهنود، لِما لها من آثار منشّطة. وتتميز هذه الجذامير بالقدرة على إنعاش النفس.

تحذير: ان كان الجزء الداخلي للنبات الصغير صالحًا للاستهلاك، فقد يسبب الجذمور في حال تناوله بجرعة عالية جدًا، التقيؤ والهلوسات البصرية.

في المطبخ

تلذع أوراق الأكور، بنكهة الماندارين، اللسان بلذة. أما الجذمور فمعطر، ويضيف نكهة ساخنة وحارة، لاذعة ومرّة بشكل ثانوي. رائحته تجتاح النفس.

* **استخدم في الماضي كما حاليا بصفته من التوابل.** أضافه بلين القديم الى نبيذه، وأضحى في القرن السابع عشر من مكونات خلّ اللصوص الأربعة (انظر ص 219). يشبه استخدامه الى حد كبير استخدام الزنجبيل. فالجذمور الأبيض الوردي يعطِر، عند تجفيفه، مربى التفاح والإجّاص والأطباق الحلوة، ولكن أيضا الحساء والخُضَر.

* **استخدم أيضا في المشروبات**، إنّ الأكور يدخل في مكوّنات عدة شرابات أو خمور كالكالاموس (القلم) الألماني والخمور البنيديكتية والمشروب الكرتوزاي والجينيبي والماراسكينو والKummel (وهو شراب أبيض من الكحول، يحتوي على الينسون والكمون) الذي تضاف اليه بقايا أوراق الذهب (انظر ص 218).

يُستعمل في بعض البلدان لتعطير البيرة، ويستخلص منه في المغرب عصارة مشروب منعش ولذيذ.

* **تحذير:** عُرف عن الأكور أنّه مُسبِّب للسرطان، ومن هنا حُظِّرت هذه النبتة في أمريكا الشمالية. وفي الواقع، توجد أربعة أنواع من الأكور المقسّمة على أنحاء أمريكا الشمالية، وأوروبا وجنوب شرق آسيا (الهند واليابان) وفي كشمير، حيث يحتوي الريزوم على نسبة مدانة من الـ bêta-asarone والتي تتراوح من 0% (في أمريكا الشمالية) الى 96% (في الهند). في أوروبا، تعتمد الصناعة الغذائية على خلاصة الخلاصة الكحولية Hydrosol (وليس الزيوت الأساسية المستخلصة عن طريق البخار)، لأنها لا تحتوي إلّا على نسبة قليلة جدا من الـ bêta-asarone.

معلومات متنوعة

استخدم الأكور كمبيد للحشرات والعث على وجه الخصوص. فكانت أوراقه وجذاميره تجفّف فيما مضى، ثم تطحن الى بودرة طاردة للنمل. تُعرف خصائصه المبيدة للحشرات في أفريقيا، حيث يستعمل زيت الأكور الأساسي لحماية الذرة أو المنهيوت من هجمات الحفار المعروف بخنفساء الحقول. ودخل الزيت الأساسي في تركيبة المسحوق المسمّى من بعد المارشال a la Marechale d'Aumont. والجدير بالملاحظة أن بعض الوصفات الخاصة بهذا العطر، تحمل في لائحة مكوناتها، Calamus aromaticus الذي يرد في كتاب J.J Ma-chet, Le Confiseur moderne الصادر عام 1803، و السوسن كما في كتاب C.F.Bertrand le parfumeur imperial والصادر في العام 1809. ما يؤكد الارتباك فيما يتعلق بهاتين النبتتين، والذي ذكرناه من قبل.

يدخل الأكور في أيامنا هذه في صناعة العطور وأدوات التجميل كما في مرطّبات ومطهّرات الجلد، وفي معجون الأسنان. ويعطي الحمام باضافة الجذامير شعورًا مهدِّئاً. وبعكس ما يمكن قراءته حديانًا، لا تغلف أوراق الأكور جبنة الليفاروت Li-varot التي تدين بلقبها «كولونيل» لأوراق نبات الأشرطة الخمس، بل هي اوراق نبات البردي.

غيرها من الأصناف المستهلكة

Acorus gramineus

الشي شانغ وعود الوج

وهي نبتة معمرة، أوراقها شبه مقاومة وشريطية، متنوعة التلوّن بين الأخضر الشاحب والكريم، الموزّعة بشكل مروحة في صفين. معروفة في آسيا. تدخل في الاستخدام الطبي أكثر بكثير من المطبخ، مما يجعلها شبيهة بالأكور الحلو.

صلصة الأكور

المقادير:

10 غ من ريزومي الذريرة

3 فصوص ثوم - 1 كراث

1 ملعقة صغيرة من الكركم

2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

طريقة التحضير:

- قم ببرش الجذمور، ثم أضف اليه الكراث والقرنفل المفروم والثوم والكركم. - اضف زيت الزيتون، واخلط المزيج. يقدّم مع المقبلات أو مع صوص تارتار السمك.

النانخة Ajowan



Trachyspermum copticum

من فصيلة الخيميات

ثمرة النخوة الهندي، والنانخة المصرية، ونانخة مدينة كاندية (إيراكليون حاليا)، وزعتر الهنود. Falsely lovage seeds باللغة الانكليزية.

سميت أيضاً بـAmni copticum, Carum copticum, Carum ajowan أو Trachyspermum amniوهي مرادفات مستحدثة لا ينبغي استخدامها. ولا علاقة لهذه النبتة بنبتة التراجيل عديمة الرائحة والتي تنمو في الأنحاء الفرنسية، ولا بنبتة الخلة المزروعة في مصر والمغرب. علماً ان استخدام هاتين النبتتين (البذور) يقتصر على المجال الطبي بالنسبة للأولى، وكمسواك للأسنان (من قصب النبات) فيما خص الثانية. ويمكن أن نجدها بالتسمية الهنديةamjud الذي يعني الكرفس، المسمّى انجذان في الهند.

الوصف النباتي

هي عشبة صغيرة حولية سنوية، هندية الأصل، لا يزيد ارتفاعها عن المتر الواحد. دقيقة السيقان منتصبة ومغطاة بشعيرات ناعمة جداً. أوراقها مزغبة وقليلة موزعة بكثرة عند آخر الأجزاء الخيطية الشكل. تحمل عشرينات من الزهور البيضاء المتجمعة على هيئة مظلة على أطراف السويقات المتفاوتة الطول. ثمارها على هيئة فقيرات مزدوجة، بيضوية الشكل، تتسع عند القاعدة ومخططة، يتراوح لونها من الرمادي الأخضر الى البني المحمر، افتح أو أغمق، تُزيِّن قمتها حاملات سمة عريضة أو قصيرة. بذورها منحنية، تشبه بحجمها وشكلها بذور الكرفس أو الكمون أو حتى البقدونس، تميل من البني المحمر الى البني الغامق، مع أضلاع طولية قليلة النتوء، ولكن واضحة، وسطح خشن قليلاً.

لمحة تاريخية

أتت نبتة النانخة على ما يبدو من شرق البحر الأبيض المتوسط. وتزرع في أيامنا هذه في الهند وايران وباكستان وأفغانستان ومصر. استخدمها الفراعنة القدماء لمحاربة الآلام الكلوية. هناك خلاف حول ما اذا كانت النانخة قد أدرجت في الامر التشريعي بالزراعة (Capitulaire de Villis) الصادر في العام780 ، تحت اسم الكاشم، الأمر الذي يمثّل، وهذا قليل الاحتمال، محاولة زراعتها ادخال هذه النبتة الى أوروبا المركزية، وقد فشلت محاولة في القرن السادس عشر بسبب الظروف المناخية غير المناسبة. وتم استيراد كميات مهمة من النانخة الى أوروبا، قبل وخلال الحرب العالمية الأولى، وتم تقطيرها بغية الحصول على الثيمول (حيث كانت المصدر الأول له في العالم حتى إنجاز الثيمول الصناعي). ليست من التوابل الشائعة جدا في أيامنا هذه.

الأجزاء المستخدمة

الثمار (البذور) المحصودة قبل موعد نضوجها بقليل والتي تسمى desi اذا كانت من النوع الصغير و nadiad للنوع الكبير. القصبة والبودرة والزيت الأساسي والراتنجات الزيتية. تحصد الفاكهة قبل أن تنضج بقليل وتجفف. لون البودرة بني مائل الى الصفار في حين أن الزيت الأساسي الذي لا لون له، يمكن أن يصفر ويغمق لونه بشكل سريع جدا.

في الطب

تساعد بذور النانخة عند مضغها في التخفيف من اضطرابات المعدة والمغص، وانتفاخ البطن، لما لها من نكهة لاذعة، تعزز الهضم من خلال تحفيز الإفرازات اللعابية، المعدية والمرارة. وهي تخدر اللثة واللسان بخفة. ومن الناحية الخارجية، تسهل كمادات النانخة، علاج الروماتيزم والربو كما أنها تحتوي على مضاد للتشنج.

أما زيتها الأساسي فيمتاز بنكهة لاذعة جدا ومرة بسبب الثيمول الذي تحتويه. فعال ضد التهابات بكتيرية معينة، ويستخدم كغسيل للفم.

تعرف في الطب الهندي باسم Trachyspermum، وتستخدم لعلاج الجهاز الهضمي.

تحذير: قد يصيب الزيت الأساسي، بحالته الخام الجلد بتقرحات.

في المطبخ

لا تعطي البذور بشكلها الطبيعي عطراً قوياً ولكنها تولد عند سحقها رائحة حارة، مرة ولاذعة مهجنة باليانسون والزعتر أوالأوريجانو بأقل دقة. نكهتها لاذعة وحارقة.

* **تستخدم اليوم كما الأمس بصفتها من التوابل.** تستعمل فاكهتها طازجة أو مجففة. وهذه الجودة تتيح اضافتها الى الأسماك أو الأصداف. ترشّ البذور، المطحونة بخفة أو المسحوقة، فوق سلطة الفاكهة الطازجة.

تدخل الAjwain كما تسمى في الهند في المخابز (الباكورا الهندية، وخبز الباراتا أوPaans، خلطات مسهلة للهضم من المكسرات والتوابل)، مغلفة بالسكر الملون أو تجد طريقها الى المطبخ النباتي (ompadi وboondi وsov و nambin) حيث تصبح، ممزوجة مع الفلفل والكزبرة الطازجة، مصدرا للبروتينات. وهي تُجنّب الانتفاخ الذي يلي استهلاك النشويات. وتعطر أنواع الخبز والمعكرونة، وتتناغم جيداً مع الثوم والكمون. تشكل أساس الصلصة عند مزجها مع الزنجبيل والملح.

في أوروبا، تدخل هذه البذور وللأسباب عينها كما في الهند، في أطباق الخضر الجافة. فهي تعطر نقيع السمك وبعض المعجنات، حيثما تواجد الزعترونجدها في المخللات أيضاً، ولكن بكميات أقل من هذا الأخير.

* **في المشروبات**. تستخدم البذور في أثيوبيا، إضافة الى تطييب الخبز، في إعداد المشروبات الكحولية.

* **أجزاء أخرى مستخدمة من النبتة**. يتناول الهنود قصب النانخة كما لو كانوا يتناولون الكرفس.

* **في الخلطات**. يمكن ايجاد بذور النانخة في خلطات توابل كالـ « تشات مسالا» وبعض أنواع الكاري وخليط سواك أو الـ panch phoron البنغالي. في أوروبا، تدخل البذور في خلطة بومباي (وهي مزيج لاذع من بذور اليانسون).

معلومات متنوعة

لا يستخدم الزيت الأساسي المستخلص من البذور في الطب فحسب، ولكن في العطارة أيضا (معجون الأسنان). تستخدم الثمار كسماد أو كعلف للأسماك.

أصناف أخرى مستهلكة

العجمود أو Trachyspermum roxburghianum والمسمى أيضا maraka (يخلطه البعض في الأدب القديم مع الـ ajmud). هو نبتة تنمو سنوياً أو كل سنتين. تشبه البقدونس، وتزرع في آسيا، تستهلك لثمارها وأوراقها. تدخل في عدد من خلطات التوابل.

الجزر بالنانخة

المقادير:

1 كغ من الجزر
2 كراث
ملعقة صغيرة كمون بودرة
ملعقة شاي بذور النانخة
زيت الزيتون
ملح

طريقة التحضير:

- يُقشّر الجزر، ويُقطّع إلى شرائح رقيقة.
- يفرم الكراث ويقلى على نار هادئة مع قليل من زيت الزيتون.
- يضاف الجزرثم كوب من الماء والتوابل.
- يرش الملح.
- يترك الجزر حتى ينضج جيداً (حوالي 20 دقيقة).
- يقدم الطبق كما هو، أو مهروس بالشوكة الى جانب الأسماك، كسمك القديس بطرس.

بودرة المانجو الخضرا

Amchoor

Mangifera indica

من فصيلة البطميات



Amchur او المانجو المجفف او بودرة المانجو الخضراء.

الوصف النباتي

المانجو شجرة كبيرة يصل ارتفاعها حتى حوالي أربعين قدماً. تتميز بأفرع حملها العالية. لها لحاء املس يتراوح لونه بين الرمادي الغامق والأسود. أما أوراقها فمتبادلة أومتقابلة. مستطيلة الشكل أورمحية أو إهليجية يبلغ قطرها حوالي ثلاثين سم، يصبغها اللون الاخضر الغامق. متموجة عند حوافها، وتنمو في عناقيد طرفية. اما شماريخها فصغيرة القطر (6 مم) صفراء او حمراء تتوّجها خمس بتلات، وعديد نوراتها بالآلاف ونواتها مذكرة ومؤنثة.

تحمل الشجرة حسلات كبيرة الحجم، معنقة وغير متوازنة، تتعدد أشكالها، فمنها المتطاول والكلوي والبيضي والقلبي الشكل والمسطح.

وتختلف في حجمها بحسب الظروف، وقد تزن من 500 غ الى 2.5 كغ. متوّجة الى حد ما بعنق. يتغير لون قشرتها الخضراء تباعا من الأصفر الى الأحمر أو الأورجواني. تطبعها ظلال ألوان كثيرة تتدرج من الأخضر الى الأحمر مرورا بالأصفر والبرتقالي. تحمل في لبها بذرة واحدة كبيرة الحجم.

لمحة تاريخية

يحكى ان بوذا كان يستغرق في التأمل في بستان من أشجار المانجو أهدته اياه عشيقة. ويعيد عالم النباتات الفرنسي أوغُستَان بِيرَام دِي كَنْدُول (Augustin Pyramus de Candolle) جذور زراعتها الى ما قبل 4000 سنة في جنوب آسيا والهند وبرمانيا، ويعتقد العالم أن المانجو وصلت الى البلدان المجاورة بفضل التجار والملاحين والمبشرين البوذيين. ولوحظ في القرن الخامس انشار المانجو الى ماليزيا والشرق الأقصى. ويقال ان الاسكندر الكبير تعرف الى هذه الفاكهة في العام 377 قبل الميلاد. وادخلت الشجرة الى أفريقيا بواسطة العرب في القرن العاشر.

أما ذِكر المانجو فيعزى في البداية لأحدى المبشرين الفرنسيين، وهو اسقف في كيرالا (Kerala) بينما برز أول توصيف لهذه النبتة في القرن الخامس عشر بريشة المرتحل والكاتب الفينيسي يوردانوس كاتالاني (Jordanus Catalani) الذي يروي كيف تذوقه في مالابار حيث تتواجد المانجو بثمارها الغضة. شقت هذه الفاكهة طريقها الى جنوب امريكا، البرازيل على وجه الخصوص بواسطة البرتغاليين. وباتت هذه الشجرة تزرع في البلدان الاستوائية منذ زمن بسبب ثمارها.

يذكر في هذا السياق ان الامبراطور المغولي أكبر الكبير (1605-1556) امر بزراعة 100 ألف شتلة.

الأجزاء المستهلكة

بودرة المانجو الخضراء واللوز المجفف. الفاكهة والأوراق والخشب.

المانجو في الطب

تستخدم ثمار المانجو الطازجة أو شرحات المانجو المجففة أو البودرة منذ سنين للوقاية من داء

الأسقربوط. وتشتهر أوراقها في أفريقيا بخصائصها المطهرة والمضادة للأكسدة. تساعد المانجو في اعادة هيكلة الجلد. وتعيد اليه مرونته، ويمكن استخدامها في وصفات أقنعة الجمال.

تحذير: تحتوي قشرة المانجو على مركب الأوليوريزين. وهو ناتج عن إفرازات طبيعية يمكنها ان تسبب حساسية عند الاحتكاك.

المانجو في المطبخ

يتمتع المانجو بنكهة حامضة على الرغم من السكر الذي يحتويه، وهي منعشة تغنيها نفحة من الصنوبر. تجمع بين نكهة المشمش والزهر بحسب الظروف. يفوح منها عطر العسل أو تطغى عليها رائحة التربنتين (الفاكهة والأوراق) خاصة في حالة المانغو الافريقية القليلة الألياف.

* **يستخدم المانجو اليوم كما في السابق بوصفه من التوابل.** وعلى ان استهلاك الفاكهة الطازجة لا يخفى على أحد، الا ان بودرة المانجو الغضة الخضراء (Amchoor) لا تزال أقل شيوعاً. يقطع اللب الى شرائح رقيقة وتجفّف في الشمس، ترش أوّلاً بالكركم لاضفاء صبغة أكثر اصفرارا، قبل طحنها. و في حال تجزئتها بدقة، يمكن أن تشكل نسيجاً ليفياً بسيطاً. ينصح بعض الاخصائيين بعدم طهي البودرة والاكتفاء بالاستعانة بها للتتبيل. ولا بد من شراء هذه البودرة بكميات قليلة، لأن نكهتها تزول خلال سنة.

تضيف الشرحات المجففة نكهة حادة الى الوصفة، بينما تضفي عليها البودرة الحموضة.

ويمكن استخلاص هذه البودرة من لب الفاكهة الناضجة عبر تكثيفها على درجة حرارة منخفضة، وتعلب باستخدام تبريد النيتروجين.

تستخلص بودرة المانجو الغضة من نواة الفاكهة الناضجة. في الكاميرون، يقوم السكان بصناعة عجينة بلون البني الكستنائي عبر تجفيف وشَي نواة المانغو بواسطة القليل من الزيت، قبل سحقها ساخنة في الخلاط.

هذه الحلوى التي تطلق عليها أيضاً تسمية بيتسيم (Bitsim) في الكاميرون يمكن تحضيرها باستخدام زيت المانجو البري المسخن على درجة مناسبة أو بواسطة البودرة المبشورة بالسكين.

يستخدم مسحوق البودرة بشكل رئيسي في الهند، في المطبخ النباتي وعلى وجه الخصوص مع الحساء أو الخضار والسلطات والصلصات. ممتاز للأطباق التي تود إضافة لمسة من الحموضة عليها، دون الاستعانة بالسوائل (كعصير الليمون، الخل أو التمر الهندي). لذيذة مع الدجاج (المتبل قبل الطهي)، والأسماك واللحوم النيئة. يعطي نكهة غريبة يطغى عليها عطر كاسترد الفانيليا أو كريم الشوكولاتة عند خلطه مع الكاري.

يستخدم على نطاق واسع في التخليل بسبب خصائصه كَمُطَرّي للحوم.

في الخلطات. يدخل في صناعة مزيج تشات مسالا (chat masala)الشهير بالاضافة الى النانخة والفلفل الحريف، والزنجبيل، والنعناع وبذور الكمون والرمان.

معلومات متنوعة

تدخل الزيوت الأساسية المستخلصة من المانجو البري في صناعة العطارة (الصابون والعطور). وقد عمد بعض البنغاليين من الهند الى تحضير الصبغة الصفراء من اوراق شجرة المانجو. فكانوا يطعمون الماشية كميات قليلة من الأوراق خوفاً من خطر التسمم كما تروي احدى الاساطير المتفرقة التي خرجت عن الأعراف.

ويقال: إنَّ نمط الكشمير مستوحى من شكل هذه الفاكهة.

كافيار الباذنجان ببودرة المانجو

المقادير:
حبة باذنجان
ملعقة طعام من مسحوق بودرة المانجو
ملعقة طعام من اللبنة
ملح

طريقة التحضير:

- يوضع الباذنجان في الفرن على حرارة 180 درجة لحوالي 30 دقيقة حتى يصبح نصف مطهيّ.
- يمكن اخراجه وتذوق اللب عند الضرورة قبل فرمه بشكل خشن.
- تضاف اللبنة وبودرة المانجو الهندي.
- يرش الملح.
- تقدم باردة على قطع الخبز المحمص أو في وعاء زجاجي.

الشبث

Aneth

Anethum graveolens
من فصيلة الخيميات

الشبث أو الشبت أو اليانسون الكاذب أو الشمر الروسي أو الشمر السويدي أو الشمر النتن أو الشمر اللقيط. Dill في اللغة الانكليزية.
جذر تسميته من كلمة anethon الاغريقية والتي تعني «شمر» الذي يشبهه الشبث، على الرغم أن نكهة بذوره لاذعة أكثر. أما graveolens، فتعني «ذو الرائحة القوية». يستهلك منه الصنف المزروع A. graveolens var. hortorum، وليس الصنف البري A. graveolens var. graveolens الذي ينمو على حافة الطريق.

الوصف النباتي

نبات عشبي، سنوي، غير مشعرة الجذعية، لونه أخضر شاحب، مستقيم ولا يتعدى المتر الواحد. نحيل السيقان، جوفاء ومجزعة ومخططة باللونين الأبيض والأخضر. جذوره وتدية، طويلة ورقيقة. أوراقه متبادلة، مقطعة بشكل ناعم وخيطية الشكل، لونها أخضر مزرق. عنق الأوراق عند قاعدة الجذر قصير ومقلم بالأبيض. زهوره صغيرة للغاية تحمل خمس بتلات باللون الأصفر الشاحب والمعرق بالبني، مع قمة منحنية بشدة نحو الداخل، مجمعة بشكل مظلات مستوية يتشعب منها 15 الى 30 شعاعاً غير متواز. لا أوراق قلافية ولا قنيب. ثماره على هيئة فقيرات مزدوجة، لونها أصفر مخضر، مضغوطة الظهر ومغلفة بحافة واسعة ومسطحة. تنضج بين آب وأيلول. بذوره صغيرة، بنيّة فاتحة، بيضاوية ومسطحة، مزينة بقمم طولية.

لمحة تاريخية

من أصل شرقي، انشر الشبث سريعاً في منطقة البحر المتوسط. أقدم المؤشرات على وجوده تعود للعصر الحجري، عصر استخدمت فيه هذه النبتة في سويسرا قريبا من المنازل المبنية على ركائز مرتفعة. عرفها المصريون وذكروها في كتاب ايبرس في العام 1550 قبل الميلاد. وورد استخدامها في فلسطين في العهد الجديد. مهمة بالقدر الذي وصفت فيه. استخدمها الصينيون للوقاية من اضطرابات المعدة، وألهمت الشعراء من العصور القديمة وصولاً الى العصر الرومانسي. صنفت نباتية عند اليهود، وطبية عند المصريين (عثر عليها أيضا الى جانب مومياء (أمنحوتب الثاني)، والعرب واليونانيين والرومان، علماً بأن الرومان أدخلوها فيما بعد في فن الطهي.

ولكونها رمزاً للرجولة، دخلت في طعام المصارعين. وينص تشريع فيليس الصادر تحت امرة شارلمان على زراعتها. برز استخدامها في انكلترا في القرن الخامس أو السادس. وان كان النظر اليها يثير الحزن، كما يقول هيلدوغارد دو بنجن، فان المتضررين لا بد أن يكونوا من الرجال وحدهم، لأن هذه النبتة استخدمت لإطفاء الاندفاعات والشهوات الجنسية. في حين اعتبر البعض الآخر أنها تحرك الرغبة عند النساء. ولذلك، دخلت في مكونات جرع الحب والجرعات السحرية. واستخدمت كما الشمر في طقوس حماية المنازل من الأرواح الشريرة واشتهرت بذورها بمفعولها ضد الخرَف والجنون. وكما اليانسون، استهلكت بذورها المعروفة كقاطع للشهية، بتكتم خلال العظات الدينية والاجتماعات. زرعت في انكلترا منذ القرن السادس عشر، وفي الولايات المتحدة في القرن التاسع عشر.

الأجزاء المستخدمة

الثمار والبذور (الفاكهة المجففة في الواقع) والأوراق والزهور والزيت الأساسي (المستخلص من البذور) والراتنج الزيتي. قد يتم الخلط أحياناً بين فاكهة الشبث وثمار الشبث الهندي (أنظر لاحقاً).

في الطب

فضائله أكثر من أن تُعدّ عند الشعوب القديمة. وَصَفه بلين القديم « Pline L'Ancien»في عداد حبوب إدرار الحليب في حين عمد الرومان الى مضغه لتنقية النفس. وسمي بـ«نبتة ديسقوريدس» لفرط ما استخدمه هذا الطبيب اليوناني. وعرفه الصينيون لمداواة آلام المعدة. وبعد 16 قرنا، استُخدم لتحسين قدرة الدماغ. وقد اثبتت فعاليته ضد الفواق منذ زمن طويل اذ امر شارلمان بوضع قارورات من هذا العشب على موائد الاحتفالات، كما ثبتت فعاليته ضد أوجاع الرأس. أما اليوم، فيُعرّف بخصائصه المسهلة للهضم والمدرة للبول والطاردة للريح والمنشطة.
ويوصى تقليدياً بابتلاع ثمار الشبث لمعالجة الاضطرابات الهضمية وتسهيل التخلص الكلوي من الماء. ولأنه غني بالأملاح المعدنية، يمكن استبدال الملح بالشبث عند اتباع نظام غذائي قليل الملح.
زيته الأساسي مهدئ جداً. ومن هنا اسمه الانجلوساكسوني «dill» الذي يأتي من الكلمة النروجية «dilla» والتي

تعني «يتهادى». ويلعب دور المطهر ضد بعض الجراثيم في الجهاز الهضمي. ولا يمكن الحصول عليه الا بوصفة طبية.

في المطبخ

يشبه طعم بذوره الحارة والمائل الى اليانسون، الحارق، والمحتوى على رائحة النعناع نكهة الكمون ولكن اقل اعتدالاً.

▪ **يستخدم اليوم كما بالأمس للتتبيل.** وتستعمل بذوره على وجه الخصوص لتطييب الخيار المخلل والكبيس أو الزيت أو الخل أو حتى الكريمات الحامضة.
وقد تحل البذور محل الأوراق في وصفة سمك السلمون النيء الاسكندنافية gravlax. ولا يجب أبدا طبخها لأنها تفقد عطرها ونكهتها. تضاف عند طحنها بخفة أو سحقها، لتطييب وصفات تيرين تاسمك واللحوم المفرومة والخبز والمعجنات والمعكرونة وورق العنب والملفوف المخلل. ينصح بتجريبها مع البيض المخفوق. كما أنها أساسية في المطبخ الروسي وفي مناطق الشمال. تدخل في تخليل الأسماك وتضيف نكهة معطرة للمحار واللحوم، البيضاء على وجه الخصوص، والصلصات والشوربة. ترش بذور الشبث على المعجنات أو الكعك أو البطاطا وبعض أنواع الجبنة وأخيرا، عصير البندورة. وتضاف كمعطر للمربى.
▪ **في المشروبات.** يمكننا تحضير زهورات مهدئة لتناولها بعد الطعام. يساهم الشبث في تطييب الـ «أكوافيت» وهو مشروب كحولي مستخلص من البطاطا وحبوب القمح السويديّة، بالاضافة الى خيميات أخرى (كالكمون والكراوية واليانسون والكزبرة).
* **في الخلطات.** تدخل البذور المطحونة في تحضير بعض أنواع الكاري.
* **أجزاء أخرى مستهلكة من النبات.** الأوراق المحصودة قبل ظهور البراعم والزهور الطازجة أو المجففة التي نجدها في عدد من الوصفات الغذائية وخاصة السمك.

معلومات متنوعة

تستعمل البذور لتعطير الملابس في الخزانات. ويدخل الزيت الأساسي كمعطر في عدد من الوصفات الطبية كما في صناعة العطور. ويصبح عند تركيزه، مُقوّ للأظافر.

غيره من الأصناف المستهلكة

الشبث الهندي، المتوفر والمزروع في الهند واليابان، ليس سوى بديل للشبث، ولكن ثماره أطول وأرفع. رائحته أقرب الى الكمون، ويختلف زيته الأساسي اختلافاً بسيطاً. يعتبره بعض علماء النبات مرادفاً للشبث. ويستخدم كتابل في مدينة جاوة.

كريمة الشبث

المقادير:
1 ملعقة صغيرة من بذور الشبث
4 أوراق ثوم طويلة
25 سل من الكريمة
ملح وفلفل

طريقة التحضير:

- تقطع أوراق الثوم تقطيعاً ناعماً.
- تضاف بذور الشبث المطحونة والثوم الى الكريمة الطازجة.
- يخلط المزيج. يضاف الملح والفلفل.
- يقدم مع سمك السلمون البارد أو المدخن.

فيليه الكراكي المشوي مع الشبث

المقادير:
4 شرائح من سمك الكراكي مع قشرتها
2 بصل أخضر
2 ملعقة شاي من بذور الشبث
½ ملعقة صغيرة من برش الليمون غير المعالج
20 غ من الزبدة

طريقة التحضير:

- يقطع البصل تقطيعاً ناعماً، تطحن بذور الشبث وتخلط مع برش الليمون. تمسح قشرة السمك بالزبدة، وتغطى الناحية المقشرة بالمزيج السابق.
- تشوى الشرائح من الناحية المغطاة في الهواء الطلق.

سلطة البطاطا باللبن والشبث

المقادير:
400 غ من البطاطا المسلوقة
2 لبن طبيعي
برش نصف ليمونة غير معالج،
2 فص من الثوم
2 عود بصل أخضر طازج
1 ملعقة صغيرة من بذور الشبث
1 ملعقة طعام من زيت الزيتون
1 ملعقة صغيرة من الخل والنبيذ
ملح وفلفل

طريقة التحضير

- تخلط البطاطا المقطعة مع البصل المفروم والثوم المفروم، وبذور الشبث المسحوقة واللبن والزيت والخل. يضاف الملح والفلفل.

Anethum graveolens

الشبث





Angelica archangelica
حشيشة الملائكة

حشيشة الملائكة Angélique

Angelica archangelica

من فصيلة الخيميات

حشيشة الملائكة أو ملائكة الحديقة أو الحشيشة الطبيّة أو الأنجليك بحق، أو ملائكة بوهيميا، أو عشبة الروح القدس أو عشب الجنيّات. حشيشة الملائكة المزروعة وأنجليك لابونيا. لا يجدر خلطها مع Archangelica officinalis لأنّ هذه الأخيرة والـAngelica officinalis مرادفان مستحدثان لا يصح استخدامهما.

وتعود تسميتها بالملائكية للأسطورة التي تقول أن رئيس الملائكة جبرائيل حملها الى ناسك من أجل محاربة وباء الطاعون. ولا ينبغي خلطها مع الانجذان الرومى (انظر أدناه) والبيوسيدانيوم أوستروثيوم، من الخيميات أيضا، المكتشف في القرن السابع عشر والداخل في تركيبة الـorviétan، وهو دواء وهمي كان له ساعة مجده حينها. تسمى هاتين النبتتين بحشيشة الملائكة أحياناً نظراً للشبه الذي يجمعها من ناحية الشكل.

الوصف النباتي

نبتة عشبية ثنائية السنين، قوية، يصل طولها الى مترين. مستقيمة الجذع، حمراء ومحزّزة، كثيفة وجوفاء. جذرها وتدي، بنّي مكسور بالأبيض، مخطط بشكل طولي. تميل الأوراق عند القاعدة الى الأخضر الشاحب، ثلاثية المحيط. وتصبح الأوراق في القمة متبادلة، مقسّمة بشكل كبير مع حواف مخرمة، مشعرة وخضراء، يتضح لونها عند الأسفل، تصبح سويقاتها عريضة جداً عند القاعدة، فتشكل غمداً متورماً ومخططاً. الزهور بيضاء، مائلة الى الأخضر أو الوردي، مرتبة بشكل مظلة كبيرة قطرها من 20 الى 40 شعاعاً شبه متواز. البتلات كاملة ورمحية، مستقيمة أو منحنية الى الداخل. تكسوها البراعم من حزيران الى آب.

الثّمرة ثُنائيّة الفَقيرات، باللون الأصفر الشاحب، بيضاوية ومضغوطة ظهرياً، تغلّفها أربعة أجنحة غشائية. بذورها مسطحة، رمادية اللون بخمسة أضلاع، منها ثلاثة خيطية الشكل.

لمحة تاريخية

يحيط الغموض بموطن منشئها الجغرافي ولكنها على الأرجح أوراسية. وقد عثر في قورينا في ليبيا على نبتة غير معروفة دخلت في زراعة الفينيقيين. وقطع نقدية تحمل نقشاً يشبه هذه الحشيشة.

وقد استوحى اليونانيون شكل أعمدة المعابد من عود هذه النبتة المضلع على الرغم من أن هذه الأخيرة لا تنبت في اليونان. تزرع حشيشة الملائكة في الدول الاسكندينافية منذ القرن العاشر، ولم تظهر في الحدائق الرهبانية في أوروبا المركزية حتى القرن الرابع عشر. وعرفت حينها بخصائصها الطبية ولكن من المنطقي الاعتقاد بأن نبتة A. sylvestris وهي ابنة عمها البرية، قد عرفت قبلها. بعد ثلاثة عصور خلت، احتلت الأضواء في منطقة ملاحات بواتفان. وعلى الرغم من أنها اعتبرت اكسيراً مطيلاً للحياة، لم تعرف شهرة الجنينسنغ بسبب أصلها، بصرف النظر عن نجاحها كمضاد فعال للسم وللبكتيريا وبعطرها الطيب الذي يطرد السحرة. فكانت توضع في ماء الترنج.

الأجزاء المستخدمة

الثمار طازجة أو مجفّفة (البذور). الجذر (الشروش). العود. أعناق الأوراق. الأوراق. الأزهار. الزيت الأساسي. وتباع الشروش، المسماة بالجذر، في السوق مجففة وكاملة أو مقطعة أو بشكل ضفيرة (بفضل الشروش العرضية والمرنة). الزيت الأساسي المستخلص من الجذور أو الثمار. والخلط أو التزوير جائز بين الجذور و نبتة A. sylvestris ذات الرائحة الأقل حدة، أو جذور أخرى كجذور الكاشم.

في الطب

تعرف جذورها بفضائلها المنشّطة والمثيرة للشهية وللافرازات اللعابية. فالزيت الأساسي المستخلص من البذور والجذوع يساعد في الهضم وفي التخلّص من الغازات، بينما يتمتع الزيت المستخلص من الجذور بفضائل مسكّنة ومضادة للتشنّج. دخلت تقليديا في علاج الاضطرابات الهضمية. كالانتفاخ الشرسوفي والهضم البطيء، وانتفاخ البطن.

تحذير: قد تصبح هذه العشبة سامة عند استخدامها بجرعة كبيرة، وهي حساسة للضوء بشكل خاص.

في المطبخ

تعبق برائحة الطبيعة والغابة. يتدرج طعمها من الحلاوة الى قليل من المسك، فمرارة، ثم حرقة لاذعة.

. **تستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** تدخل الجذوع والأعناق، المغلفة بالسكر، في المعجنات بعد أن تكتسب اللون الأخضر الصناعي الجميل. تشتهر مدينة نيور Niort بعصيّ حشيشة الملائكة المستخدمة في صناعة الحلويات.

. **في المشروبات.** تدخل البذور والجذور في مكونات الليكور كالبندكتين والمسكر الأخضر المصفر والراتافيا (حيث تمزج البذور مع بذور الشمر واليانسون)

أجزاء أخرى مستخدمة من النبتة

الأوراق التي عمد الإسكندينافيون الى أكلها نيئة أو مغلية في الحليب. ويمكن الاقتصاد في استخدامها، فتدخل مقطعة في الحساء والسلطة والجبنة البيضاء أو ترش فوق طبق من السمك.

معلومات متنوعة

عمد المتسوّلون في الأمكنة التي يتواجدون فيها الى فرك أعضائهم بالانجيليكا المهيجة للغاية، لإثارة القرحة... والشفقة. ويستخدم الزيت الأساسي في مستحضرات التجميل، فيضفي رائحة على الصابون واللوشن والكريمات والعطور.

أصناف أخرى مستهلكة

Angelica sylvestris أو انجليكا الحمراء أو القيصوم أو مسك الجن أو العشبة الملكية أو الكرفس البري أو جذر الروح القدس. وهي ابنة عم حشيشة الملائكة، البرية. أصغر بالحجم، معمرة أو تنمو مرة كل سنتين، توجد في الأماكن الرطبة والمظللة. عصيها أكثر مرارة. لها فضائل طبية ومطبخية متشابهة.

Angelica sinensis أو الشوكة المباركة أو الأنجليكا الصينية وهي تزرع في الصين، ويصل ارتفاعها الى المتر الواحد. يقسم جذرها الى عدة فروع بينما تشكل أوراقها المغمدة عنقاً أرجوانياً. تتجمع زهورها البيضاء أو الوردية بشكل مظلي تحمل 10 الى 30 بتلة.

تستعمل في الصين منذ العصور القديمة كما ورد في الكتاب الطبي Shen Nong Ben Cao Jing من القرن الواحد، لمعالجة «المشاكل النسائية». تعرف حالياً باسم Dang gui، وتدخل في الطب الصيني التقليدي لمداواة الاضطرابات الحيضية عند النساء. وعرف الـ Eumenol المكوّن من حشيشة الملائكة، في القرن السابع عشر كمنشط نسائي مشهور. وبعد بضعة عصور، استبدلت هذه النبتة مؤقتا بالـ Angelica acutiloba أو الانجليكا اليابانية، اذ اعتبر كل بلد ان النوع المتوفر لديه على قدر من الفعالية الطبية.

تؤكل في الصين كما لو كانت من الخضراوات، كما تدخل كمكون في مستحضرات التجميل.

Angelica atropurpurea

وهي نوع آخر من حشيشة الملائكة، تنبت في أمريكا الشمالية، سوداء وأرجوانية، قد يصل ارتفاعها الى ثلاثة أمتار، تحمل بتلات بيضاء بشكل كرات، ويميل لون قصبتها الى الأرجواني الداكن.

استخدمها الهنود بصفتها من التوابل لتطييب الحلوى والكعك. ويمكن تناول جذوعها كالكرفس.

Angelica keiskei

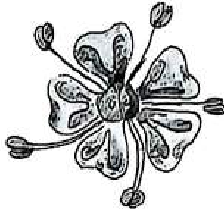
أو انجليكا Ashitaba، تنبت في اليابان، بلد المنشأ، وتزرع في يومنا هذا بالقدر نفسه كحشيشة الملائكة في فرنسا.

تستخدم أوراقها وجذورها المجفّفة في المطبخ كشاي.

وتعتبر جذورها طبيّا، مدرّة للبول ومنعشة وملينة.

وتساعد في ادرار للحليب.

تحتوي على فيتامين B 12، وهو أمر غير مألوف عند النباتات.



شراب الانجليكا

المكونات:

250 غرام من جذوع الانجليكا

400 غ من السكر

75 أوقية من ماء الحياة

عدد قليل من أوراق حشيشة الملائكة

- تنقع جذوع الانجليكا المقطعة في ماء الحياة لـ 72 ساعة.
- يضاف السكر. ويخلط جيداً.
- تضاف بعض الأوراق للحصول على لون أخضر جميل.
- يمكنك إضافة قليل من المكسرات و ½ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المبشورة والقرفة.

Anis Vert

اليانسون

Pimpinella anisum
من فصيلة الخيميات



اليانسون أو اليانسون الأوروبي أو اليانسون البري، اليانسون الصغير أو المدجن أو الشمر البري. Sweet cumin باللغة الانكليزية.
لا يجدر بعد استخدامه كمرادف مستحدث بـ Anisum vulgare. تشبه أوراقه الجذرية (عند القاعدة) أوراق الحشيشة المبروكة أو العليق ومن هنا اسمه.
لا يجب خلطه مع نجمة اليانسون واليانسون اللقيط أو الكراوية، أو الكمون، أو الشمر، أو فلفل تسيتشوان.
وبرز مصطلح اليانسون (مذكر) في العام 1236. وهو كناية عن بذور. وإنْ كانت anisé بالفرنسية تعني برائحة اليانسون، فإنَّ anizé التي تلفظ بنفس الطريقة، ترمز الى منتج منكّه باليانسون.

الوصف النباتي

اليانسون نبتة سنوية يصل ارتفاعها من 50 الى 60 متراً. جذورها صغيرة ووتدية. جذوعها مستقيمة وأسطوانية وجوفاء، مشعرة ومسننة بشكل خفيف. أوراقها متبادلة، يكسوها اللون الأخضر الفاتح، على شكلِ قلب عند أدناها، تجتمع بشكل ثلاث مراوح واسعة ومثلمة. مقسمة في أعلاها وبتدرّج الى قِطع رقيقة ومسننة. زهورها صغيرة جدّاً تحمل خمس بتلات باللون الأبيض أو الوردي الشاحب، مجمعة بشكل مظلّي في قطرها من 7 الى 15 شعاعاً عند نهاية الفروع، دون قناب. تزهر بين شهري تموز وآب.
ثمارها جافة، على هيئة فقيرات مزدوجة، صغيرة الحجم، غير متفتحة، خضراء اللون تميل الى البني، بيضاوية الشكل، مضغوطة ظهريّا، تضيق عند القمة ومزيّنة بعشرة ضلوع جاحظة قليلاً. تحصد في أيلول على الرغم من أن النبتة قد تعطي ثمارها مرتين في السنة. تبقى الساق في كثير من الأحيان معلقة بالفاكهة.
لا يتواجد اليانسون في أوروبا إلّا عن طريق الزراعة، وهو نبات يحب المناخ المعتدل والقليل الرطوبة. قد تكون نبتة Pimpinella cretica البرية المعروفة في اليونان، من أسلاف اليانسون. وهناك 150 نوعا تقريباً من اليانسون، منها يانسون تورين الأخضر والناعم، ويانسون الألبي الأبيض، والروسي الأسود والإسباني الرمادي.

لمحة تاريخية

أصل اليانسون على الأرجح من الشرق الأوسط، وانتشر في حوض المتوسط. واستخدامه يعود الى زمن قديم، اذ يرد في بردي ايبرس الشهير (نحو العام 1550 قبل الميلاد) ذكره على لسان فيثاغورس لفضائله الطبية والغذائية. الأمر الذي يذكر به بلين القديم الذي يصف اليانسون «النيئ أو المغلي» كمضاد للدغات الثعابين. وهو علاج سحري يدخل في تكوين الترياق، ويداوى به كل الأمراض. صنع منه الفراعنة جرعات لعلاج الأسنان. وهو من النبات المقدس في الصين القديمة، ويحظى بتقدير كبير لدى العرب والهنود. وأضيف في فرنسا، حيث وصل في القرن الثامن، الى لائحة فيليس بأمر من شارلمان، وسرعان ما انتشر في أوروبا. في العام 1263، استخدمه الأطباء والصيادلة من Corporation des anysetiers في صناعة الأدوية والمراهم والليكور. وفي العام 1305، خُصّصت الضرائب المفروضة على اليانسون وتوابل أخرى لترميم جسر لندن. ووصف تابرنيمونتانوس النبتة بتفصيل في القرن السادس عشر. أما في ايطاليا،

فقد سجّل اليانسون تقديراً واستخداماً ضخمين، ما دفع ألكسندر دوماس، الذي لم يحظ اليانسون بتقديره الخاص الى القول بأن اليانسون «يجلب اليأس للغرباء العاجزين عن الفرار من رائحته وطعمه».

الأجزاء المستخدمة

الفاكهة المجففة (البذور) بأكملها، أو مطحونة أو مسحوقة (بودرة باللون الأصفر المخضر الى البني المائل الى الاخضر). الأوراق. الجذور.الزيت الأساسي. الراتنج الزيتي.

في الطب

عرف القدماء فضائل اليانسون جيداً منذ القدم وبعد التجربة، والحق يقال انها ذكرت وسط فضائل أخرى سخيفة بامتياز. بداية، استخدمه الرومان في كعكة اليانسون والكمون mustaceum وتناولوا بذوره مغلفة بالسكر في نهاية الطعام، لتسهيل الهضم وإنعاش النفس. الأمر الذي أبقى عليه الهنود في يومنا هذا، إذ يمزجون بذور اليانسون مع جوز الأريقة وأوراق التنبول للغاية نفسها.
تشكل بذور اليانسون والشمر والكمون والكراوية الزراعات الحارة الرئيسية الأربع. واليانسون هو طارد للريح، مضاد للتشنّج، مدرّ للبن، مطمث، مقشع، ومهدئ ومدر للبول الى حد ما. يساعد على تهدئة الصداع النصفي، وهذا ما عرفه بليني الأكبر الذي اقترح في التبخير باليانسون لهذا الغرض. ويساعد نقيع اليانسون الساخن في تخفيف عسر الهضم وبلع الهواء، والأرق.
بالإمكان تحضير نقيع الجذور ايضاً. أما البذور فتتحول بعد سحقها ومزجها مع العسل الى حبوب حلوى فعّالة ضد بحّة الصوت. واستخدم اليانسون قديماً لمعالجة اضطرابات الجهاز الهضمي. أما اليوم، فيستخلص الزيت الأساسي، الذي لا لون له، بتقطير الفاكهة الطازجة بواسطة بخار الماء. ويوصف الزيت على وجه الخصوص لوظائف الجهاز الهضمي وخاصة الاضطرابات العصبية. ويساعد على إخفاء الطعم البغيض لبعض الأدوية، كما يستخدم لتنكيه بعض الوصفات الغذائية. لا يعطى الزيت إلّا بوصفة طبية، وقد يأتي (كما هو مقبول في الطب الأوروبي) من نجمة اليانسون الصيني (الأغلى ثمنًا).
* **تحذير**: قد يسبِّب الإفراط في تناول اليانسون اضطرابات عصبية تصل الى حد الشلل الكامل.

في المطبخ

بذور اليانسون عطريّة جدّاً وطيبة الرائحة، هي حارة وحلوة بصورة غير بارزة. تجمعها نكهتها بين الحلاوة والحدة والمرارة.. مزيج من عرق السوس والشمر.
عمد اليه كوليملا لتطييب الزيت ولحفظ الزيتون الأسود. يدخل في الأطباق المالحة (المجمدة) منذ العام 1393 في Le Mesnagier de Paris أو لاعداد اليافوخات والدواجن ولحم الغزال. وأدرج في الهند والشرق الأوسط باكراً في الحساء واليخنة.
وفي القرن السابع عشر، استخدمت كلمة يانسون أو anis بالفرنسية كمرادف للحلوى - فكانت تعني البذور المغلفة بالسكر- فعرف اليانسون المغطى أو اليانسون بأسلوب رين أو فردان الصغير (للتمييز بين اليانسون والحلويات باللوز التي تشتهر بها هذه المدينة)، أو المشروب الكحولي المنكه باليانسون. ودخل اليانسون باكراً في صناعة الحلويات (حلويات فردان وفلافينيي منذ 1650 على يد راهبات انجر) وفي صناعة الخبز، فأضيف لتعطير بعض أنواع الخبز، والخبز بالتوابل والعديد من أصناف الكعك. قد نجده في خبز الفوغاس (ذلك الذي يحظى بحفاوة في بسكويت ميسترال)، وفي الكانابه الألماني، وفي خبز سافوي، وخبز منطقة الألبية وفي البسكويت الكورسيكي. وصفات كعكات لم يعد اليانسون في أصلها، كما هو حال المعجنات.
يستخدم اليانسون باقتصاد في المربى أو الصلصات.
يتفق اليانسون جيّدًا مع اللحوم البيضاء والأسماك وبعض أنواع الحساء (كحساء ايليان المغربي)، ويتناسب بشكل رائع مع المخللات والكبيس (كالبنجر والملفوف والخيار).
* **في المشروبات**. استخدم الرومان والإغريق اليانسون لتطييب النبيذ والمشروبات الروحية. وفي العام 1686، قدم مقهى «لو بروكوب» الشهير نبيذًا اجنبيًا، منه الروسولي المطعّم من بين منكهات أخرى، باليانسون. وعديدة هي المشروبات الروحية بنكهة اليانسون، كليكور الذهب الروماني، والعرق (اللبناني)، والوزو (اليوناني)، والسامبوكا (الإيطالية)، والراقي (التركي)، والمستيكة (الروسي)، والباستي والأنيزت في فرنسا، في يومنا هذا.
وظهر الإكسير بروح الأفسنتين في سويسرا في العام 1798، واستخدم كدواء لعلاج فقر الدم والوهن. وتعود أولى الإشارات المؤكّدة لاستخدام الأفسنتين المقطّر الذي يحتوي على اليانسون والشمر الى أواخر القرن الثامن عشر.

وأصبحت «الجنية الخضراء»، كما يسمى اليانسون، من المشروبات الشعبية، ولكن الخطيرة بسبب زيتها الأساسي، thuyol، الذي يمكن أن يشكل خطراً على الجهاز العصبي في حال تناوله بجرعة كبيرة.
حُظر هذا المشروب عشية الحرب العالمية الأولى، ثم برز مؤخراً بشكل نسخة مقطرة من اليانسون الأخضر. يستخدم زيته الأساسي حالياً في الصناعة الغذائية.

أجزاء أخرى مستهلكة من النبتة

الأوراق الصغيرة التي من شأنها تطييب السلطات الخضراء والأجبان الطازجة.

معلومات متنوعة

يدخل الزيت الأساسي لليانسون في مستحضرات التجميل وفي معجون الأسنان، وهو أمر لم يغب عن جدّاتنا اللواتي استخدمن بودرة اليانسون لتبييض أسنانهن. وفي العام 1626، أضاف جان نيندر في كتابه عن التبغ Traité du Tabac اليانسون والزنجبيل الى مشروب أسماه «كلدو»، قبل أن يغمس فيه أوراق التبغ.

أصناف أخرى مستهلكة

اليانسون من الفصيلة المظلية أو Pimpinella major وجراب الراعي أو Pimpinella saxifraga المعروفين بحالتهما البرية في أوروبا. علماً بأن هاتين النبتتين عُرفتا أيضاً لفضائلهما الطبية منذ القرن السابع عشر، لكنّهما قلّما تُستخدمان في المطبخ . وفي كل الحالات، تستعمل أوراقهما وجذورهما أكثر بكثير من البذور.

اليانسون من الفصيلة المظلية أو Pimpinella major

اليانسون الكبير، والبورنت العظيم، وبقدونس الماعز، وقدم الماعز، والبقدونس المزيف والبيرنت.
تستخدم هذه النبتة لجذورها وأوراقها.
وتتمتع بفضائل معدية وفاتحة للشهية.
تستخدم لتطييب المشروبات المرة. يمكن إضافة الأوراق الطازجة الى السلطة.

جراب الراعي أو Pimpinella saxifraga

البيرنت الصغير، والبقدونس الخيمي، والخيمي الصغير، والوعل الصغير، ولبيرنت.
تعود تسميته بالوعل الى رائحة بذوره وجذوره التي تشبه رائحة الماعز. أجزاؤه المستهلكة: الجذر، والبذور، والأوراق الصغيرة.
من فضائله: مدرّ للبول، وطارد للبلغم، ومساعد على شفاء الجروح عند الاستعمال الخارجي. يمكن تحضير نقيع من جذوره اللاذعة أو سحقها وخلطها مع العسل للوقاية من البحة. تدخل جذوره في تحضير الخمور المرة.

Pimpinella anisatum

وهي فصيلة تذكر غالباً. تزرع في الواقع، وبشكل حصري في تركيا من أجل زيتها الأساسي.

الأرنب باليانسون الأخضر

المقادير:
4 أفخاذ أرنب
100 غ فطر
1 حامض أخضر غير معالج
4 فصوص ثوم
2 بصل
2 ملعقة شاي بذور اليانسون
1 ملعقة طعام عسل
2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

طريقة التحضير:

تُحمَّر أرجل الأرنب بالزيت لمدة 10 دقائق تقريباً.
يضاف البصل المفروم والثوم غير المقشّر وبذور اليانسون وقشر الحامض والعسل.
يُسكب 25 سل من الماء وعصير الحامض.
يُطهى على نار هادئة لمدة ساعة تقريبًا.
يُضاف الفطر المقطع إلى شرحات، ويُطبخ لخمس دقائق بعد.

أسياخ الروبيان بالبطيخ الأصفر

المكونات:
2 بطيخ أصفر
12 الجمبري
2 ملعقة شاي يانسون

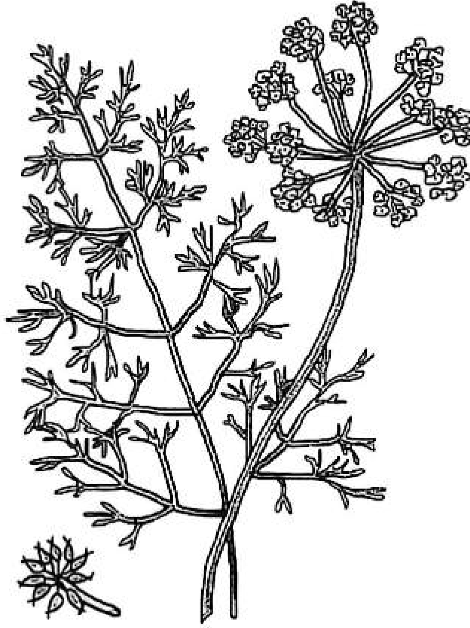
طريقة التحضير:

- يقطَّع البطيخ إلى مكعبات، ويقشَّر الروبيان.
- يُضاف الملح والفلفل واليانسون.
- يُطهى لمدة 8-6 دقائق على حرارة 180 درجة
- يقدم مزيّنا بزيت الزيتون.

الحلتيت

Ase fetide

Ferula asafoetida
من فصيلة الخيميات



الحلتيت أو النبتة الكريهة الرائحة، أو نبات الأنجذان، أو هنك بالفارسيّة، أو روث الشيطان، أو الصمغ النتن، بالإنكليزية stinking gum. يُكتب اسمه اللاتيني أحيانًا كالتالي Ferula assa-foetida. وهي تعطي العديد من النباتات المجاورة الرائحة النتنة (انظر أدناه).

الوصف النباتي

نبتة عشبية معمِّرة يصل ارتفاعها حتى الأربعة أمتار، تشبه نبتة الشمر العملاقة. وَتَديّة الجذر، مشعَّبة وغنية بالعُصارة الحليبية العطرة. جذوعها أسطوانية وجوفاء، منتصبة ومتشعِّبة عند القمة في منطقة الزهور. أوراقها خضراء مائلة الى الاصفرار، مقسمة الى شرائح رفيعة ورقيقة. أزهارها إكليلية تحمل من 20 الى 30 نورة أزهار صغيرة صفراء. الثمار مزيَّنة بخمس أضلع، يبرز الجنبان المتقابلان بوضوح بفضل أجنحة ملساء تحتوي على الجيوب الإفرازية. تقطع جذوعها في الربيع الى مستوى الجذر الذي يحلب اللاتكس. وتكرر العملية حتى الإفراغ. يمكن للنبتة الواحدة أن توفر كيلو غرامًا من الراتنج خلال فترة من شهرين الى ثلاثة أشهر.

لمحة تاريخية

تأتي نبتة الحلتيت من إيران، أو باكستان أو تركستان، حيث تنمو، وعرفت على الأقل منذ العام 1500 قبل الميلاد في الهند. وذُكرت للمرة الأولى في جردة حدائق بابل. واذ حظيت بتقدير كبير من الإغريق والرومان، كانت تباع بسعر الذهب. قُدِّمت هدية لأبولو، وتزيِّن في يومنا هذا الرز المهدى لفينشو. تعتبر مطهِّرة في التبخير. كما تُعتبر محفِّزة للشهوة الجنسية، وهذا ما ساهم في نجاحها.
أبهرت سكان الغرب في العصور القديمة والوسطى، ولكنها اختفت سريعاً عن طاولات الفرنسيين بسبب رائحتها. وسعى بعض الكتاب لمقارنة الحلتيت بسيلفيوم الرومان، وهي نبتة نفيسة جدًا ومستخدمة على نطاق واسع في المطبخ، واختفت على ما يبدو في بداية عصرنا هذا. وهذا أمر قليل الترجيح، لأن الكتاب القدماء يذكرون النبتتين بشكل واضح ومفصول (فهم يعرفون السيلفيوم باسم السيلفيوم الطبي). وهكذا اعتبر الطبيب اليوناني ديوسكوريد الحلتيت كبديل شاحب للسيلفيوم.

الأجزاء المستخدمة

الراتنج المستخلص من اللاتكس في البذور (والمسمّى أيضاً الدموع، للزيوت الأكثر صفاء)، بشكل كتلة أو مسحوق (يمزج مع دقيق الأرز أو الحلبة). الجذوع. الأوراق الصغيرة الطازجة. الزيت الأساسي. يكون الراتنج المستخلص من الجذر باللون الأبيض حين يكون طازجاً ، ويميل الى الوردي ثم البني المحمر عند التأكسد. يباع الراتنج بشكل كتل لزجة، لينة أو جافة أو هشّة أو بشكل بودرة حبيبات أو بلورات. يمكن تحويله الى عجينة باضافة الصمغ العربي أو أصماغ أخرى من الراتنج، والى بودرة بإضافة دقيق القمح أو غيره. البودرة أسهل في الاستخدام، ولكنها كذلك الأكثر عرضة للتلاعب (الغشّ).

في الطب

استخدم الأطباء السومريّون ومن ثم أطباء روما القديمة الحلتيت لمداواة الجهاز الهضمي. وتعرف اليوم لخصائصها المضادة للتشنج وانتفاخ البطن والتهاب الشعب الهوائية. وهي محفِّزة للشهيّة وللجهاز الهضمي بفضل خصائصها المحفِّزة للإفرازات المخاطية. ويتمتع زيتها الأساسي بتأثير مضادّ للميكروبات.

في المطبخ

راحة الحلتيت كريهة جداً (ما يبرر تسميتها اللاتينية وبعض مرادفاتها العامية) كالبيض الفاسد، أو غاز الإضاءة، وطعمها مر ولاذع وحار.
* **تستخدم اليوم كما بالأمس بصفتها تابل.** حظيت بتقدير كبير من الإغريق والرومان الذين أضافوها الى أطباق اللحوم والأسماك، فبيعت بسعر الذهب. في كتابه عن الطبخ، اقترح أبيقيوس وَضعها في جرة مع الصنوبر، ومن ثم استخدامهما في الأطباق المطلوبة. أما ألكسندر دوماس فكتب عن «رائحة مثيرة للاشمئزاز، كثيرًا ما تؤثر على الأوروبيين». يشبه طعمها عند النضوج نكهة الثوم والبصل. وهذا ما دفع البراهمة لاستخدامها على اعتبار أن بعض الخيميات نجسة. وكانت قطع الحلتيت تُدق وتُسحق مع مسحوق ماصّ كدقيق الأرز. مزيج لا بد من تذويبه في الماء الساخن قبل استخدامه.
تُستخدم نبتة الحلتيت في تطييب السمك ووصفات الحساء والخبز المحمص أو في صلصة المحار. تساهم في تطييب الخضراوات عند إضافتها باقتصاد، مطبوخة على البخار أو بالماء أو الأرز.
* **في الخلطات.** تحظى بشعبية كبيرة في الهند، وتدخل في وصفة لماسالا ومسحوق السمبهار وأنواع من الكاري. وهي من مُكوِّنات صلصة الورشيسترشير.
* **أجزاء أخرى مستهلكة من النبتة.** في إيران، يُستخدم راتنج الجذوع كما في عهد الرومان. وتؤكل الأوراق والبراعم الصغيرة كالخضراوات.

معلومات متنوعة

تستعمل نبتة الحلتيت في صناعة العطور بسبب رائحتها وكمثبّت للعطر. وتساعد رائحتها القوية في طرد الحيوانات (القطط والكلاب والفئران).

أنواع أخرى مستهلكة

يمكن استخلاص الراتنج المستخدم في الطب والمطبخ من عدد من أصناف الحلتيت.

Ferula narthex

أو الانجذان الفارسي، أو النرتيوك، وهو ثاني نوع من الحلتيت يستخدم لاستخلاص اللاتكس. استخدم في العصور القديمة. وتروي الأسطورة أن بروميثيوس الإغريقي خبأ النار للناس بعيدان النرتيوك. لعلها أسطورة، ولكن ديدرو يخبرنا في «موسوعته» أن اللب الابيض لهذه العيدان جافة، و «تشعل اللهب كما في خصلة شعر: وهي تحفظ النار جيدًا، فلا يحترق اللب الا تدريجيًا دون إحداث ضرر باللحاء، ولذلك استخدمت هذه النبتة لنقل النار من مكان الى آخر».
كما استخدمت هذه العيدان، اللينة والمرنة عند الإغريق والرومان على حد سواء، لمعاقبة الأطفال والعبيد (ومن هنا العبارة الفرنسية تحت عصا...). ونصح باخوس بمحاكمة أولئك الذين يبالغون باحتساء النبيذ باستعمال قصب النرتيوك بدلاً من الخشب، لأن طقوس صب السوائل غالباً ما كانت تنتهي بالضرب بالعصي. ويخبرنا سيلوس بأن الجرّاحين استخدموا القصب المقطوع الى اثنين كجبيرة لتثبيت العظام عند حدوث كسور.وختاماً، احتلت هذه القصبة التي استخدمت كصولجان في العصور القديمة، مكانة مهمة في أعمال النِّجارة التي لا تقدر بثمن.
ويستخدم الراتنج حاليًا، في أفغانستان والهند للأغراض الغذائية والطبية نفسها كالحلتيت.

Ferula sumbul أو نبات القمعية

نبتة من أوزبكستان في الأصل، تسمى muskroot أو سنبل الطيب، وتستخدم في روسيا منذ العام 1535 كبديل للمسك. ودخلت في صناعة الأدوية في انكلترا في القرن التاسع عشر. متوفرة في السوق بشكل شرحات أقل أو أكثر سماكة، ولحاؤها غامق ورقيق. قوامها إسفنجي، وعند تقطيعها تبدو مرقّشة بالأبيض والبنّي الرمادي.
رائحتها كالمسك، ونكهتها عطرية ومريرة. تُستخدم كما الحلتيت. وقد تُزيَّف بخلطها في السوق مع شرائح البطاطا.

Ferula gummosa

أو نبتة لسان الحية. شكّل راتنج هذه النبتة البارزد عند الإغريق واليونان. وعلى الرغم من ذلك فإنّ ما يسمى البارزد مستخرج أيضًا من نبتة Ferula rubricaulis، علماً بأنّ النوعين من أصل فارسي. أما هذه النبتة، فهي أصغر بكثير من الحلتيت. ذكرت في مصر عام 2000 قبل الميلاد في وصفة حبيبات لتعطير النفس، وكانت من ضمن مكوِّنات العطر الذي أشعله موسى على مذبح الذهب. أوراقها برائحة اليانسون.
تتمتع بالفضائل الطبية نفسها كالحلتيت، ولكنها لم تعد مستعملة لهذه الغاية اليوم. تزرع خصّيصاً لتحضير البخور وبعض العطور، وللون الأخضر المائل الى الأزرق الذي يمكن الحصول عليه عند حلها وتقطيرها في الكحول، وتساهم في تثبيت رائحة العطور وإطالة أمَدِها، أكثر بكثير مما تستخدم لعطرها الخاص.

أسارون

Azaret

Azarum europeanum
من فصيلة الزراوندیات

أذني الانسان، أو نجيل الهند، أو نردين بري، ناردين دشتي،حشيشة الكاباريه، عشبة القطط أو الزنجبيل البري. السبانخ البري أو wild spinach بالإنكليزية. تأتي تسمية azarum من كلمة asa اليونانية والتي تعني «الغثيان» وهذا ما يدل على خصائصها المثيرة للغثيان.

الوصف النباتي

نبتة عشبية معمّرة زاحفة ذات راتنج حرشوفي وعدد من الجذور القصيرة والعريضة. سيقانه قصيرة جدّاً ومغطاة بالحراشف. أوراقها لامعة وعلى شكل قلب مع سويقات طويلة مشعرة باللون الأخضر الغامق. أحادي الزهرة، تبرز على مستوى سطح الأرض عند قاعدة الأوراق، لونها أحمر غامق يميل الى الأرجواني في الداخل ومن البني المخضّر الى الأسود من الخارج. صغيرة، تحمل ثلاث بتلات و 12 سداة تظهر من شهر آذار الى أيار. أما الثمار، فتوجد في كبسولة ضخمة تحتوي على 12 بذرة جوفاء وعنيبية الشكل يسهل إيجادها في مناخ أوروبا المركزية الجبلي.

لمحة تاريخية

من أصل هندي، وعُرفت في فرنسا. تدعى أزاراباكا في الهند، واستخدمها اليونانيون القدماء. أعطاها بلين القديم خصائص النارد. ولها مكان على لائحة فيليس التي تعود للعام 780.

الأجزاء المستخدمة

الراتنج. البراعم.

في الطب

تعرف بخصائصها المضادة للربو وللاضطرابات الهضمية والتقيؤ منذ القدم. ويستخدم راتنجها لمداواة اضطرابات الجهاز الهضمي والتنفسي.

في المطبخ

رائحة الريزوم العطرية والمائلة الى الكافور والنعناع، تذكرنا بالزنجبيل. لبذورها طعم حار وخمري بحسب بلين القديم.

* **تستخدم اليوم كما بالأمس كتابل**. يصبح الريزوم سامّاً عند استهلاكه بجرعات كبيرة. وعلى الرغم من ذلك، يمكن استخدامه كالزنجبيل، لأن تجفيفه يقضي على سمومته. يسبّب الريزوم الطازج رغبة بالتقيؤ، وهذا ما يبرر تسمية النبتة العامية بالكاباريه حيث استخدمها السكارى للحث على التقيؤ.
* **أجزاء أخرى مستهلكة من النبتة**.تضاف البراعم الصغيرة ذات الطعم الحار الى السلطة.

معلومات متنوعة

قديماً، خلط مسحوق الجذور المجففة مع بودرة الاستنشاق. أما الزيوت الأساسية المستخرجة من الريزوم، فدخلت في تركيب العطور. وفي النهاية تستخدم أوراقها الزاحفة والمقاومة فيما خص بعض الأصناف، في حدائق الزينة.

أصناف أخرى مستهلكة

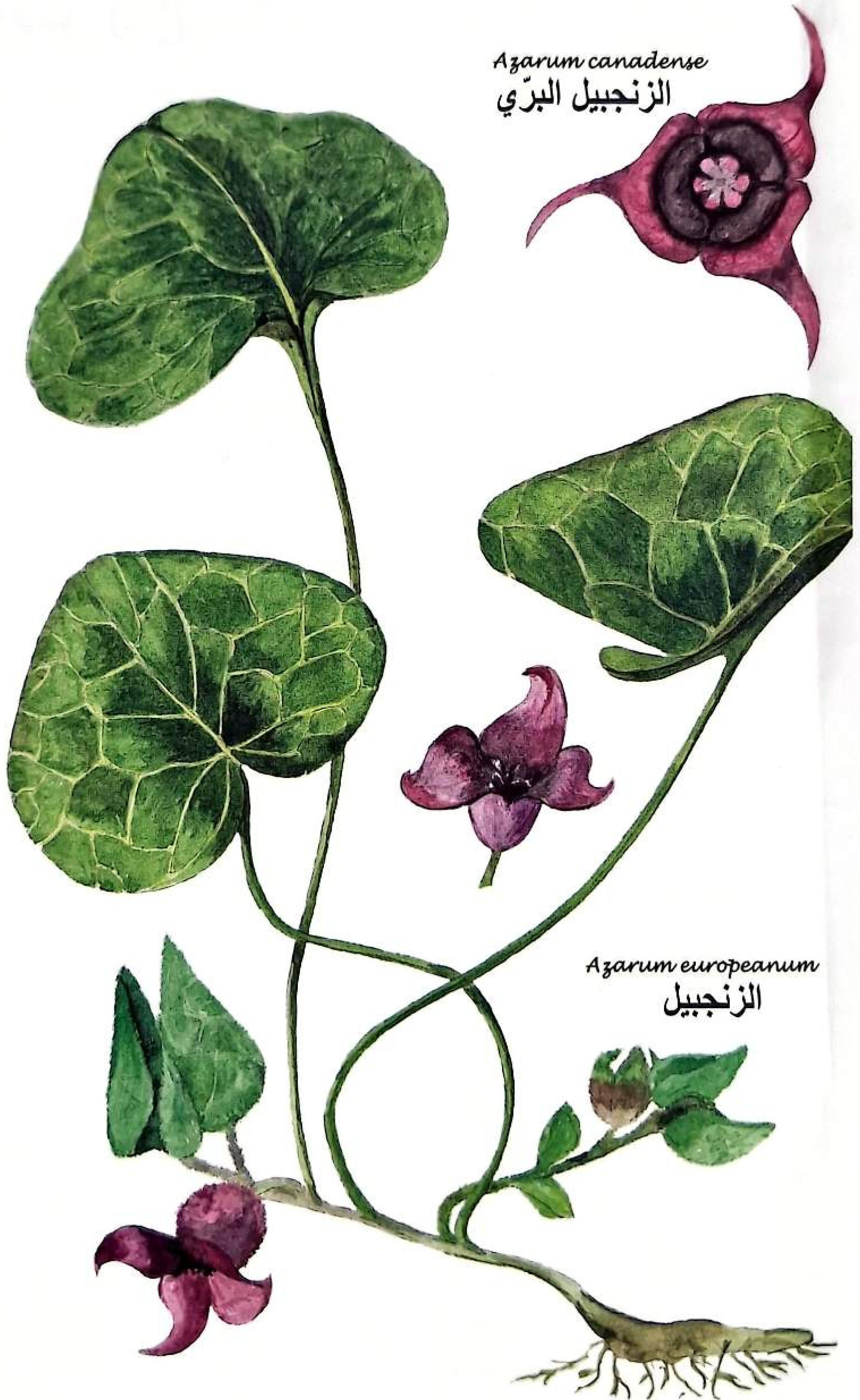
Azarum canadense

أو الزنجبيل البري: نبتة مجنسة أصبحت تزرع في أمريكا الشمالية، وتستخدم من ضمن التوابل، نظراً لخصائصها العطرية المشابهة للأسارون، علماً بأنها مُدرّة للبول بشكل فعّال. يعيد الحنين البعض الى زمن علكة thrills الأرجوانية والمعروفة بغرابة بـ «علكة الصابون» بسبب طعمها الذي تدين به للزنجبيل البري (الذي استبدل مذاقه بنكهة اصطناعية).
وتدخل جذور Asarum sieboldi أو الناردين البري العطري للغاية في الطب في الصين وكوريا واليابان.

مربى الأسارون

طريقة التحضير:

- يتم غَليْ ريزوم الأسارون حتى تلين الجذور.
- يحضَّر شراب من الماء والسكر بكمية متوازية، ويُترك على حرارة 115 درجة (حتى ظهور الفقاقيع الصغيرة).
- تُطبخ الجذور في الشراب لمدة 30 دقيقة. ثم تُستخرج منها، وتُجفّف قبل وضعها على ورقة الخبز.


Azarum canadense
الزنجبيل البرّي
Azarum europeanum
الزنجبيل

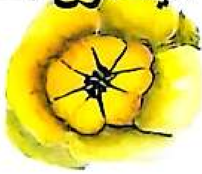
Illicium floridanum

اليانسون الأرجواني



Illicium parviflorum

نجمة اليانسون الصفراء





Illicium anisatum

نجمة اليانسون







Illicium verum

اليانسون النجمي

اليانسون النجمي Badiane

Illicium verum
من الفصيلة المظلية

نجمة اليانسون أو اليانسون الصيني، يانسون سيبيريا أو اليانسون الكاذب أو البادِيان الصيني أو الشمر الصيني، أو النجمة الهندية، النجمة بحق (بالإنكليزية) True star.

تسميته العامية «نجمة اليانسون» مستوحاة من شكل ثماره. وهو مختلف عن الأنيسون النجمي Illicium stenatum. لا يجب خلط هذا الصنف مع نبتة البادِيان اليابانية (Illicium anisatum) (انظر لاحقًا).

الوصف النباتي

ثمار نبتة البادِيانا الصينية غير معروفة بشكلها البري. البادِيانا شجرة أو شجيرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها الى عشرات الأمتار، وتعيش حتى مئة عام. هرميّة الشكل. لحاؤها أبيض. أوراقها كاملة رمحية متقابلة، ناعمة ولمّاعة، يصل طولها الى 12 سم. أزهارها منفردة، تميل إلى اللّون الأبيض المائل الى الصفار، وأحيانًا الى الوردي، تفيض عطرًا. لا تثمر قبل ست سنوات. لها ثمانية خباء متلاصقة بشكل نجمة، تنتصب عند النضوج، تبدأ ضخمة قبل أن تجف، خشبية ومجعّدة، تحتوي كل منها على بذرة بنّيّة اللون، بيضية ومستدقّة، لمّاعة. تُقْطف مرتين في السنة، في نيسان وتشرين الأول. النبتة غير معروفة اليوم بحالتها البرية.

لمحة تاريخية

موطنها الأصلي الصين الجنوبية وشمال فيتنام. تستخدم البادِيان منذ العصور القديمة نظرًا لفوائدها الطبية. وعُرفت في الصين منذ القرن الحادي عشر قبل الميلاد بشكل مادة يساعد مضغها في تطييب النفس ، كما اعتُبرت عطرًا مقدّسًا. صودرت ثمارها بشكل ضرائب في عهد أسرة سونغ (1279-960). وزرعت في مصر منذ العام 1500 قبل الميلاد، لما لها من فضائل معدية وعلاجية.

احتفظ ماركو بولو بسرّ موطنها الأصلي، ولكننا (قد) ندين بوصولها الى أوروبا وذِكْرها لأول مرة، لتوماس كافنديش وهو بحّار إنكليزي، نحو العام 1588، من جزر الفيلبين عن طريق بوردو. الأمر الذي يبرر دخول البادِيان في صناعة الخبز في منطقة بوردو، وفي ليكور ماريا بريسارد. نعم، (قد) ندين بذلك، لأن رواية تاريخية أخرى تعيد جذور رحلة اليانسون الى الغرب الى الطرق الصينية القديمة وروسيا، حيث سُمّي «يانسون سيبيريا» أو «هيل سيبيريا». وكذلك، استخدمه الهولنديون منذ القرن السابع عشر لتطييب الشاي على الطريقة الصينية.

الأجزاء المستخدمة

الثمار الجافة كاملة، مُكسَّرة أو مسحوقة. البذور. الجذور. الأوراق. الزيت الأساسي. تتمتع الثمار برائحة أقوى من البذور. خضراء عند القطاف، تكتسي الثمار بصبغة بنّيّة مائلة الى الاحمرار عند تجفيفها في الشمس.

في الطب

يشتهر اليانسون الصيني بقدرته على طرد الغازات، والمساعدة على الهضم. ويساعد على الحد من بَلْع الهواء، ومعالجة الصداع النصفي. في كتابه عن التوابل، يعترف هنري لِوكلير Henri Leclerc بمفعول اليانسون المنشّط، ويوصي به لمعالجة مرض فقدان الشهية. أما حِمْض الشيكيميك، فيستخرج من اليانسون الصيني لإنتاج عقار «تاميفلو» المعروف، وهو حِمْض بات يستخرج اليوم بعمليات مختلفة ومن نباتات أخرى. يساعد شراب الفاكهة واليانسون الساخن في فتح الشهية وتحفيز الجهاز الهضمي. يُستخدم البادِيان بشكل تقليدي في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي.

* **انتباه**. ان بيع زيت البادِيان الأساسي خاضع للقانون لأنّه يؤدّي إلى التسمُّم عند استهلاكه بجرعات كبيرة.

في المطبخ

تعطي نبتة البادِيان الصينية نكهة اليانسون، حلوة ودافئة، تشبه رائحة عرق السوس. تُذكرنا بالزنجبيل الى حد ما. رائحتها حلوة، مُسْكرة، تعبق باليانسون. عطرها أقوى بكثير من عطر اليانسون الأخضر.

* **تُستخدم اليوم كما بالأمس بصفتها من التوابل.** استخدمها الصينيون في القرن العاشر من ضمن البهارات، وحازت إعجاباً كبيراً في قصور القياصرة حيث استخدمت لتعطير الشاي.

* **في المطبخ،** تدخل في مرق السمك والقشريات واللحوم. يمكن إضافتها مسحوقة الى اللحوم البيضاء. فالصينيون الذين اشتهروا باستهلاكها بكمية كبيرة اعتادوا ان يفركوا بها لحم البط عشية الطهو. وتدخل في صناعة المعجّنات، حيث تنقع في الحليب الساخن، فتُطيِّب الكعك والخبز والكريمات والحلويات. يفضِّلها الألمان في وصفات المربى. يمكن أن تعطر الهلام والمربّى، وتصنع العجائب، مع توابل أخرى، في مرقة لطبخ الكمثرى. يُنصح بإضافتها الى موس الشوكولاتة أو الكريمة المحروقة. تُستعمل أيضًا لتطييب الشاي.

* **في الشراب.** يدخل زيت الباديان الأساسي المستخرج من الفاكهة والبذور في تحضير المشروبات، وخاصة الليكير. ويحل محلاليانسون الأخضر في كثير من الأحيان، وخاصة في المقبلات المنكّهة باليانسون (ماريا بريسارد).

***في الخلطات.** تدخل الباديان في تركيبة عدد من الخلطات، ومن ضمنها الخَمْس توابل الصينية، والماسالا الهندية، ومساحيق الكاري.

معلومات متنوعة

يدخل زيت نجمة اليانسون الصيني الأساسي في تركيبة الصابون وزيوت الشعر والعطور. ويُستعمل الباديان في الولايات المتحدة لتطييب طعام القططة والكلاب. وتستخدم ثماره لتزيين تاج ورود عيد الميلاد.

أنواع أخرى مستهلكة

تُستخدم أربعة أنواع من الأنيسون النجمي في الطبخ والطب، ولكن يُحَظر بعضها في فرنسا.

Illicium anisatum

أو نجمة اليانسون، أو اليابانياليابديان الكاذب، أو باديان اليابان Shikimi (في اليابان).

Illicium religiosum

وهو مرادف مستحدث لليانسون النجمي، لم يعد مستخدمًا. وعلى الرغم من تسميته اليانسون الياباني، فإنَّ هذه النبتة من أصل صيني، ووجدت طريقها الى اليابان بفضل البوذيين. حُظرت في فرنسا في الصناعة الغذائية كما الطبيّة نظرًا لسُمِّيَّتها. ولكن من المهم التعرف اليها نظرًا لعمليات الاحتيال المثبتة، اذ ان الباديان الحقيقيّ باهظ الثمن.

هي شجيرة أصغر من النبتة الصينية، ولا يتعدّى ارتفاعها الخمس أمتار أوراقها. رمحية يغطيها اللون الأخضر الغامق من الجهة العليا، ويكسوها أخضر شاحب عند الخلف. زهورها بالأصفر الشاحب، وبتلاتها دائرية بشكل أوضح من بتلات نجمة اليانسون الصيني، لها ثماني بُصَيْلات تنتهي بشكل خطاف، أصغر حجمًا وأقلّ انتظامًا من بُصَيْلات نجمة اليانسون. أجزاؤها المستخدمة هي الثمار والبذور والأوراق. وهي أقل عطرية من أجزاء تلك الأخيرة.

وعلى الرغم من سُمِّيَّتها، تُستخدم في الطب الصيني للعناية بالبشرة. أما في اليابان، فتُحرق كما البخور، وتصلح كمبيد للحشرات. وتُستخدم الأوراق ختامًا كسمّ وطعم للأسماك.

* **انتباه.** يمكن لاستهلاكها التسبُّب بالتهابات حادة في الجهاز الهضمي والكلى والمسالك البولية.



Illicium cambodianum

وهي نبتة محليّة تزرع في كمبوديا، ولكن أيضًا في فيتنام ولاوس وماليزيا. يُستعمل زيتها الأساسي لفضائله المشابهة لزيت نجمة اليانسون الصيني.

Illicium floridanum

أو نجمة يانسون فلوريدا، أو اليانسون الأرجواني. هي نبتة تُزرع في فلوريدا وولاية ألاباما وميسيسيبي ولويزيانا والمكسيك. زهورها أرجوانية وتتمتع ببتلات بضيقة. تستخدم ثمارها وبذورها كتوابل، ويتمتع زيتها الأساسي بالخصائص عينها كاليانسون الصيني.

Illicium parviflorum

أو نجمة اليانسون الصفراء. هي نبتة نادرة جدّاً، تتواجد في وسط فلوريدا. تتمتّع زهورها الصفراء ببتلات عريضة ومتشابكة. تُستخدم ثمارها وبذورها كتوابل، ويُستخلص زيتها الأساسي من اللحاء والثمار.

كارباتشيو الأناناس باليانسون الصيني

المقادير

½ الأناناس.

25 أوقية من الماء.

200 غرام من السكر.

4 نجمة اليانسون.

طريقة التحضير:

- يُحضَّر شراب الماء والسكر. تُضاف اليه نجمة اليانسون الصيني. يُطهى لخمس دقائق، ثم يُترك جانبًا لمدة ساعة.
- يُحضَر كارباتشيو الأناناس ويقدَّم في أطباق الحلوى،
- يُشَبَّع الكارباتشيو بالشراب بعد إزالة نجوم اليانسون.

الفلفل البيروفي أو الفلفل الوردي

Baies roses

Schinus molle
من فصيلة البطميات

الفلفل البيروفي، أو الفلفل الأسمر، أو الفلفل الزائف، أو شجرة الفلفل الزائف، أو الفلفل الوردي، أو الفلفل المستحي، أو شجرة راتنج البيرو.
ولأنها ليست من الفلفل، لا يمكن أن تباع باسم الفلفل الوردي، فتسمّى أحيانًا Schinus areira, S. occidentalis, S. huygan وهي مرادفات مستحدثة لم تعد مستعملة. عرفت باسم الراتنج Schinus بسبب الرابط الذي يجمعها مع مصطكى منطقة البحر الأبيض المتوسط (Pistacia lentiscus), والتي تدعى schinos في اليونان. مادة أساسية في تكوين المصطكى المستخدمة من قبل القدماء. لا يجب خلطها مع الفلفل الأحمر الحقيقي Piper nigrum.

الوصف النباتي

شجرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها حتى 15 متر. متهدِّلة الأغصان، لحاؤها أسود محمرّ وصنوبري. تتألف أوراقها من 20 الى 35 نورة رمحية، باللون الأخضر الفاتح، عطرية بحوافٍ مسنَّنة قليلة وُمشَعَّرة. تجتمع الزهور في نورات عنقودية معلقة، باللون الأبيض القشدي. لها خمس بتلات، تظهر في الربيع وطوال فترة الصيف.
تتكوَّن الثمار من نويات كرويّة، تطلق عليها تسمية العليق الخاطئة، وردية مائلة الى الأحمر، قطرها 8 ملم، وتحتوي على بذرة واحدة فقط.

لمحة تاريخية

من أصل بيروفي، عرفت هذه النبتة من قبل شعب الأنكا، وأجدادهم الكاشيا على الأرجح. وهذا ما يدل عليه اسم فصيلتها molli، والذي يرمز الى اسم النبتة في لغة الكاشيا.
يروي غارسيلاسو دي لا فيغا وهو أمُهق تسير في عروقه دماء الأنكا والإسبان، في «تعليقاته الملكية» عن بيرو الأنكا في العام 1606، كيف استخدم هذا الشعب «صمغ (الفلفل) السري» لتحنيط الملوك، بالإضافة الى غايات مطبخية وطبية.
انتشرت ثمارها في أوروبا في القرن السادس عشر، ولكنها أصبحت بديلًا زائفًا للفلفل على الرفوف وفي الأسواق، عند تجريدها في منتصف القرن العشرين من غلافها الخارجي.

تُزرع حاليّاً في جزر ريونيون ومدغشقر، بيد أن الجزء الأكبر من الواردات الى أوروبا يأتي من البرازيل.

الأجزاء المستخدمة

الثمار. الأوراق. الريزوم. البراعم. الزيت الأساسي، والراتنج الزيتي.
تقطف الثمار عند النضج وقد تجفَّف وتجمَّد ،أو تُحفظ بالخلّ أو تعالج بالملح.

في الطب

أطلق شعب الكاشوا على هذه النبتة اسم «شجرة الحياة»، بينما اجتاح الذهول شعب الأنكا أمام فعالية «البذور المدهشة والخارقة تقريبًا في تضميد الجروح». فكانوا يحضرون نقيع الثمار الساخن، بعد هرسها بخفة بواسطة اليدين تحت الماء الساخن، دون الضغط حتى الجزء المركزي المرير، ثم يتركون المغلي ليرتاح. وعدا عن المذاق اللذيذ لهذه الوصفة، كانت تُستخدم لدرّ البول، ولعلاج التشنجات، والحصى، وأمراض المثانة.
ويُستخدم اللحاء والراتنج، بالإضافة الى ذلك، لغايات طبية.
أما طعم الفلفل البيروفي اللاذع، فيقف وراء فضائل هذه النبتة الفاتحة للشهية، والمسهِّلة للهضم. ويعرف البلسم المستخلص من الفاكهة بخصائصه المسهلة. كما تشتهر النبتة بفعاليتها المضادة للجراثيم والفطريات. فيُعتبر مغليّ الأوراق ممتازًا لغسيل الجسم، ومحاربة الطفيليات والجرب والجروح «المتمردة».
***تحذير**. لا يشكل تناول هذه النبتة بجرعة طبيعية أي خطر ولكنها تصبح سامّة عند الإكثار منها، وخاصة لدى الأطفال.

المطبخ

تعبق من الفلفل البيروفي رائحة زهرية تميل بخفة الى في التربنتين. نكهته خفيفة وحلوة فيما خص الجزء الخارجي. وتصبح لاذعة وحارقة وحارة ومرّة قليلًا في الجزء المركزي.
***يُستخدم اليوم كما بالأمس بصفته من التوابل.** يتحوَّل نقيع عناقيده الساخن الى شكل من العسل عند تركيزه على النار.

يضيف لا فيغا أنّ تجفيف العناقيد في الشمس مع إضافة بعض المكوّنات المجهولة بالنسبة اليه، كان كفيلًا بتحويلها الى خل ممتاز.
غير معروفة نسبيًا في أوروبا، تحتلّ عناقيد الفلفل الواجهة مع أنواع أخرى من الفلفل الحقيقي، وتلعب الى حد ما الدور نفسه كالفلفل، إذ تعطر مرق السمك مع إظهار الطعم الحاد. وتدخل غالبًا في تزيين تيرين السمك على وجه الخصوص. تضاف الى الباديان وتوابل أخرى في شراب الكمثرى المطبوخ.
* **في الشراب**. تدخل هذه النبتة في تحضير شراب «شيشا (شراب الأنكا) الفلفل»، وهو شراب لا يُحضَّر بتخمير الذرة كما في «الشيشا» الكلاسيكية، بل بتخمير ثمار الفلفل البيروفي. شراب شبيه بالشيشا المشهورة في اليونان والمكسيك حيث تدخل الثمار في هذا البلد الأخير في مُكوّنات شراب «pulque» المُسْكِر.
* **في الخلطات**. تدخل عناقيد الفلفل البيروفي في خليط الخمس أنواع.

معلومات متنوعة

يتأقلم الفلفل البيروفي تمامًا مع مناخ جنوب فرنسا حيث يزيّن الحدائق والممرات. أما في جبال الأنديز، فيستعين به السكان بمثابة وقود وحاجز بين المراعي. وتعرضت أشجار الفلفل البيروفي لخطر الانقراض خلال الغزو الإسباني، حيث شكل حطبه مصدراً ممتازاً للفحم. ولكن الزراعة أنقذته أخيرًا. وحوَّلَ هنود جبال الإنديز أغصانه الى عِصِيّ صغيرة تصلح كمِسْواك.

أنواع أخرى مستهلكة

Schinus terebinthifolius

أو الفلفل الوردي البرازيلي، أو الفلفل البرازيلي الزائف، أو الفلفل الكستنائي والرمادي، وشجرة الفلفل الزائف اللين، وعناقيد بوربون البرية، وال «aroeira» وغيرها من التسميات العامية المنسوبة لهذا النوع من الأنديز. يدين باسم فصيلته للتشابه العطري مع Pistacia terebinthina. ويبدو وصفه بالعنقودي غير دقيق لأنه يحتوي نواة واحدة.

-الوصف النباتي ولمحة تاريخية

هي شجرة صغيرة يصل ارتفاعها الى 7 أو 8 أمتار. عيدانها محمَّرة منتصبة أو متهدّلة، تحمل أوراقًا باللون الأخضر الغامق، عطرية ومتقابلة مع 5 الى 9 وريقات، (الورقة الاخيرة هي الأكبر)، مُتَموِّجة الطرف. تحمل زهورها خمس بتلات باللون الأبيض المصفرّ وبشكل بيضيّ. ثمارها حمراء، كُرويّة وعنقودية، أصغر (من 4 الى 6 ملم) من ثمار الفلفل البيروفي، لا تحتوي الا على بذرة واحدة بنّيّة اللون.
أصلها من جنوب البرازيل، وشمال الأرجنتين والباراغواي، وانتشرت على مساحة كبيرة من البلد الأول. ثم دخلت الى ولاية فلوريدا وكاليفورنيا وتكساس وأريزونا ولويزيانا كشجرة للزينة، ثم وجدت طريقها الى العالم في المناطق الحارة والرطبة حيث أصبحت من الأنواع الغازية.

- في الطب

يُستخرج الزيت الأساسي من اللّحاء والأوراق لعلاج الروماتيزم. ويُستخدم صمغ الراتنج المستخلص من اللحاء والمسمّى بخشب Aroeira كَمُسَهِّل.
تحذير. قد يتسبب الاستهلاك المفرط للثمار بالتقيؤ والإسهال.

- في المطبخ

تعطي ثماره رائحة زهرية وحلوة وعطرية، متوسّطة بين رائحة العرعر والفلفل. بطعم السكر واليانسون والتيربين ونوتة الفلفل. لوزها مر.
استخدامه في المطبخ مشابه لاستخدام الفلفل البيروفي والفلفل العادي.

- معلومات متنوعة

يُستخدم خشبه المائل الى الاحمرار في النجارة. ويستعين المحتفلون بعيد الميلاد بأغصانها المحملة بالفاكهة للتزيين في فلوريدا، ولهذا سمِّيت بتوت الميلاد في هذه المنطقة.

لفائف السلمون بالفلفل الوردي

المقادير

4 شرائح سلمون.
2 ملعقة طعام من الفلفل الوردي.
50 غ زبدة.
25 سل من الكريمة الطازجة سائلة.

طريقة التحضير:

يُطحن ثلثا حبوب الفلفل، ويُخلط المسحوق مع الزبدة قبل مسحها على شرائح السلمون.
تُلفّ الشرائح في رقائق الألومنيوم، وتُغلَّف اللفائف.
تُترك في الفرن على حرارة 240 درجة ولمدة 15 دقيقة.
وبالانتظار، توضع بذور الفلفل المتبقّية في الكريمة الطازجة.
تُقدَّم الشرائح ساخنة مع الكريمة الباردة.

كارباتشيو الأفوكادو بالفلفل الوردي

المقادير

2 أفوكادو.
كوب عصير الليمون.
ملعقة صغيرة من الفلفل الوردي.

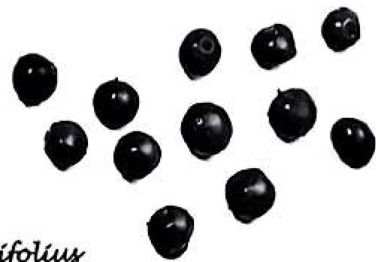
طريقة التحضير:

يُقطَّع الأفوكادو لشرائح رقيقة. تُسقى بعصير الليمون قبل رش الفلفل الوردي.

Schinus molle

الفلفل الوردي





Schinus terebinthifolius

الفلفل البرازيلي

الحشيشة المباركة Benoite

Geum urbanum
من فصيلة الورديات

جذر قرنفلي، أو الحشيشة المباركة، أو عشبة القديس بنوا، أو عشبة الجندي الفاضل، أو عشبة الحمى avence، أو بابوس الجبال أوbonnette galiote، أو recise باللغة الفرنسية، أو الحشيشة المباركة الحقيقية.
سميت بالعامية benoite، أو حشيشة القديس بنوا، أي: الحشيشة المباركة، انطلاقًا من تسميتها benoît باللغة الفرنسية القديمة، والتي تعني béni، أي: مباركة.

الوصف النباتي

نبتة صغيرة عشبية معمّرة، يصل ارتفاعها الى 60 سم كحدّ أقصى. يبقى صمغها وحده في فصل الشتاء، درني، وهو مشعّث ومائل الى الاحمرار. هزيلة الجذع، منتصب ومشعّر، وقليل التشعبات. تتميّز الأوراق في المنطقة السفلية بسويقات طويلة، تحمل 5 الى 7 وريقات مشقّقة ومسنّنة عند الأطراف. أما القاعدة، فيكسوها عدد أكبر من الوريقات مقارنةً بالقمة. وتغطي مكان تقاطع السويقات والجذع أذينات شعريّة عريضة تشبه الأوراق. أزهارها رزينة وصفراء (يتراوح قطرها بين 5 و 15 ملم)، منتصبة وأحادية بشمراخ طويل، لها خمس بتلات شبه بيضاوية ومبتورة، تُزهر بين شهري أيار وأيلول، بعددٍ قليل. يحملها قنب (أو كأس الزهرة) باللون الأخضر. تتشكّل فاكهتها من باقة فقيرات ريشيّة، تعلوها حاملة سمة معقوفة. جذورها قصيرة، درنية، مشعّثة وتحيط بها ألياف برائحة القرنفل.

الأجزاء المستخدمة

الريزوم. الأوراق. يُحصد الريزوم أو الصمغ في الربيع، حيث يكون عطره الأقوى، ويجفف. يتدرَّج لونه من البنّيّ الى البنّيّ المصفرّ من الخارج والبنّي المائل الى الأحمر من الداخل.

لمحة تاريخية

سمّيت الحشيشة المباركة بهذا الاسم في العصور الوسطى، لأنها كانت تستعمل لطرد الشيطان والأرواح الشريرة من المنازل وللوقاية من لدغات الحيوانات السامة. والسبب في ذلك هو شكل وريقاتها الثلاثية وبتلاتها الخمس الملونة بلون الذهب والتي ترمز تدريجيًا للثالوث الأقدس وجروح المسيح المصلوب الخمسة. وكانت تُلبس كتميمة، مما سيجعل منها جزءًا من الزخرفة المعمارية في هذا العصر. ويشتهر نقيع جذورها المغلية بالنبيذ بالقدرة على الوقاية من مرض الطاعون. بالإضافة الى ذلك، يوضع صمغها المجفف في الخزانات لتعطير الغسيل.

في الطب

يقترح الطبيب السويسري باراسيلزس استخدامها لعلاج أمراض الكبد وآلام المعِدة. وتعتبر بفضل جذورها وأوراقها كدواء قابض ومنشّط ومضاد للالتهابات ومطهّر، و خافض للحرارة. ويستخدم في المضمضة لتطهير اللثة وإنعاش النفس.
* **تحذير**. قد تتسبَّب بغثيان وتقيؤ عند تناولها بجرعات كبيرة.

في المطبخ

جذورها قابضة بمرارة خفيفة وبنكهة القرنفل، مع نفحة خفيفة جدًا من الهيل.
* **تستخدم اليوم كما بالأمس كتابل**. قليلًا ما كانت تدخل في استعمالات المطبخ. ولكن من المحتمل أن المقصود بعشبة salemonde المذكورة في Mesnagier de Paris هي الحشيشة المباركة أو ابنة عمتها التي تنمو في الأنهار، أي الجيوم أو Geum rivale، أو حتى القرنفل.
يستخدم الجذمور في أنواع الحساء واليخنة حيث يحلّ مكان كبوش القرنفل، ويضيف لونًا برتقاليًا مائلًا الى البني الى الأطباق.
* **في الشراب**. يعطي الصمغ المغليّ قليلًا شراباً بطعم لذيذ. كما يعطر البيرة والنبيذ والليكور.
* **أجزاء أخرى مستهلكة من النبتة**. الأوراق التي تضاف الى السلطة وتساهم في تطييب الحساء.

أصناف أخرى مستهلكة

الجيوم أو **Geum rivale**
أو حشيشة المياه المباركة المستخدمة في شمال امريكا لتحضير مشروب يذكرنا بالشوكولاته.

نبيذ الليمون بالحشيشة المباركة

المكونات
جذر حشيشة مباركة.
بشر برتقال غير معالج.
1 لتر نبيذ احمر.

طريقة التحضير:

يُنقع بشر الليمون والجذمور المقطع في النبيذ لمدة ليلة واحدة.


Geum urbanum
الحشيشة المباركة

نبات البولدو

Boldo

Peumus boldus
من فصيلة المونيميّات

شجرة تشيلي ورعي الحمام. أصل نبتة البولدو من جبال الأنديز، وتُزرع في منطقة حوض المتوسط، حيث نجدها اليوم بالشكل البري، كما في أمريكا الشمالية.

الوصف النباتي

هي شجيرة يصل ارتفاعها الى 6 أمتار. فروعها هزيلة ومنتشرة. أوراقها مستديمة ومتقابلة بأعناق قصيرة، باللون الأخضر الرمادي الشاحب، بيضيّة، جلدية كاملة الحواف، اهليجية وملتفة غالبًا الى الوراء. وجهها العلوي أغمق وأخشن بسبب الخلايا الإفرازية والخُليْمات المتعرقة. أما وجهها السفلي فناعم، بتضليع ظاهر.
أزهارها أنثوية (فهي من الأشجار الثنائية المسكن) مع نورات محدودة صفراء اللون، عطرية للغاية، وذات أسديات عديدة. لبذورها نواة سوداء بشكل بيضاويّ.

لمحة تاريخية

عرف هنود التشيلي عناقيد البولدو منذ التاريخ القديم، واستخدموها في المطبخ كما في الطب. وهذا ما تؤكده البذور التي عثر عليها خلال الحفريات الأثرية في موقع يعود الى أكثر من 12500 سنة. وعدا عن الأوراق، استهلك الهنود البذور بصفتها منشط. وعلى الرغم من أنها لم تغب عن المستوطنين الأوروبيين الذين تناولوها على غرار الهنود في نهاية القرن التاسع عشر، لم تعرف نبتة البولدو إلّا مؤخّرًا في باقي العالم لفضائلها الطبية.

الأجزاء المستهلكة

الأوراق. الثمار. اللوز واللحاء.

في الطب

تبدو الفضائل الطبية التي عرفها الهنود عن البولدو مثبتة على الرغم من أنها لم تخضع لاختبارات طبية. فهذه النبتة تتمتع بخواص مفرغة للصفراء (من منا لا يعرف Boldoflorine). وهي مطهّرة للمسالك البولية، وتشكل محفزًا ممتازًا للهضم. اذ تنشط الإفرازات اللعابية والمِعَوية.

في المطبخ

رائحة البولدو مائلة الى الكافور بشكل خفيف، أما رائحتها فخشبية بقوة. لثمارها نكهة لاذعة وعطرية مع قليل من المرارة، وحراقة تعيد الى الذاكرة جِدَّة النعناع.
***تستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** وتدخل أوراقها الطازجة – التي تتجلى رائحتها عند تجفيفها - أو المجففة كما أوراق الغار في المطبخ الجنوب أمريكي، وخاصة في تشيلي والأرجنتين. ويتطلب طعمها الذي يتغلب على أوراق الغار، ويجعلها غالبًا البديل الأفضل، استخدامها بكميات أقل. ممتازة مع السمك واللحوم كالخروف، وبعض الخضراوات كالفطر، كما تعطر الصلصات والكاري. تُستخدم الثمار المجفّفة كبديل للفلفل لدى تشيليي الأصل.
* **أجزاء أخرى مستهلكة من النبات. اللوز الذي يقدم كتحلية.**
* **في الشراب**. تُغلى طازجةً في الشاي ونقيع الأعشاب. كما تضاف البذور المسحوقة الى النبيذ الأحمر، فيصبح شرابًا فاتحًا للشهية.
* **في الخلطات**. قد تدخل بودرة البولدو في تركيب خلطة الغارام ماسالا.

معلومات متنوعة

يُستخدم اللحاء في الدباغة والصّباغة بسبب اللون الأحمر الحاد الذي يعطيه؛ أما خشبه الصلب، فيستخدم باسم البولدو. ويدخل الزيت الأساسي في صناعة الصابون والعطورات.



فيليه سمك موسى على البخار

تُطهى شريحتان من سمك موسى على البخار في وعاء مكشوف مع 10 أوراق بولدو.
تُقدَّم مع رشة ملح وعصير الحامض وزيت الزيتون.


Peumus boldus
نبات البولدو


Capsella bursa-pastoris
كيس الراعي

كيس الراعي Bourse-a-pasteur

Capsella bursa-pastoris
من فصيلة الصليبيات

كيس الراعي، أو capselle، أو كيس يهوذا، أو خردل ميتريدات، أو cepselle، أو العشبة الدموية، أو الكرسي. هي نبتة مطعَّمة من ثقافات عالمية، تعتبر «عشبة ضارة». لا يجدر خلطها مع عشبة الرجلة أو الحميض (على الرغم من أن لا ضير من الخلط بينهم، لأنهما صالحتان للأكل). تُخلط غالبًا مع capselle rougeâtre أو شجرة الحنة.

الوصف النباتي

من الأعشاب السنوية التي تعمِّر سنة أو سنتين. يصل ارتفاع جذعه الى 50 سم. جذوره بسيطة. الأوراق بالرمادي الأخضر عند القاعدة، مجمَّعة بشكل ضمة، مفصَّصة ومشعَّرة ومقسَّمة. أما في القسم العلوي، فتبدو الأوراق كاملة، رمحية ولاطئة ومتعانقة. الأزهار صغيرة جدًا، بيضاء وبشكل عناقيد، لها 4 بتلات مع كؤوس مشعَّرة، تظهر بين مارس وديسمبر.
أما الثمار، فشكلها مُعَبَّر، اذ تكون مثلثة وبشكل قلب مقلوب، أو محفظة. تتعايش الأزهار والثمار غالبًا على النبتة نفسها. أما البذور فبنية مائلة الى البرتقالي، بيضاوية، صغيرة الحجم، تتجمَّع من 10 الى 15 حبة في كل وعاء (قد تحتوي النبتة الواحدة على حوالي 50 ألف بـذرة).

لمحة تاريخية

عرفت نبتة كيس الراعي منذ العصر الحجري الحديث في أوروبا. وتنتشر اليوم في بقاع القارات كافة. وتشهد مواقع التنقيب الصخريّة على وجود بذورها. اذ استخدمها القدماء لفضائلها الطبية. في حين نسبت اليها في العصور الوسطى مزايا استثنائية في علاج أوجاع القلب، وتحفيز نمو الأسنان عند الصغار الذين كانوا يرتدونها بشكل عقد حول رقبتهم، لهذه الغاية.

الأجزاء المستخدمة

البذور. الجذور. الأوراق. الأزهار والبراعم.

في الطب

يصفها أندري ماثيول، وهو طبيب وعالم نبات إيطالي من القرن السابع عشر، بـ «المرقئ الجيد»، أي: القاطع للنزف، وهي خصيّة أعيد اكتشافها وحازت على تقدير كبير إبّان نقص الأدوية في الحرب العالمية الثانية. ولعلها تدين بتسميتها بـ «العشبة الدموية» لهذا الاستخدام. وهو ما كتب عنه ديسقوريديوس من قبل. وحدها الأجزاء الهوائية من النبتة تُستخدم في الطب، لفضائلها المرقئة والمضادة للنزف والمطمثة، والقابضة، والمدرة للبول، والمنشطة.
يكفي تضميد الجرح بقطعة من كيس الراعي ليتوقّف النزف. تنصح هذه النبتة لحالات الطمث القوية، والبواسير، والدوالي. وتعود خصائصها القاطعة للنزف لوجود نوع من الفطريات.
انتباه. قد تسبب عند تناولها بجرعات كبيرة اضطرابات عصبية، وتشتهر كنبتة مسبِّبة للإجهاض.

في المطبخ

يطغى على ثمارها طعم مالح ولاذع قليلًا. يولِّد جذرها نكهة حارة، أما الأزهار فحلوة الطعم، في حين تطغى الحلاوة اللاذعة الى حدٍّ ما على البذور.
* **تستخدم اليوم كما بالأمس بصفتها من التوابل.** اذ يساعد طعم الجذور اللاذع في تحضير النقيع. أما البذور فتلعب، بطعمها اللاذع هي الأخرى، الدور نفسه كما الخردل.
* **في الشراب.** تدخل في وصفة المغلي (الشاي بالأعشاب)، أو بشكل ديكوتيون في النبيذ، فتكون من المقبِّلات.
* **أجزاء أخرى مستهلكة من النبات.** كل أجزاء نبتة كيس الراعي صالحة للاستهلاك. يمكن تناول الأوراق عند القاعدة نيئة أو مطبوخة، نظرًا لمذاقها القريب من الجرجير، بشرط قطفها قبل نمو كأس الأزهار. يستخدمها الصينيون الذين يزرعونها من ضمن الخضراوات، لتطييب صدور الدجاج والأرز المسلوق. يشكِّل كيس الراعي واحدًا من المكوِّنات السبع للطبق الرمزي الياباني، المحضر في الربيع بمناسبة مهرجان العشبات السبعة. أما الأزهار الحلوة قليلًا- يتناولها الأولاد كأزهار البرسيم - فتحظى بشعبية في السَّلطة. وفي النهاية، يمكن استخلاص عصارة النبتة الطازجة وإضافتها الى طبخة الخُضار.

معلومات متنوعة

- تستخدم هذه النبتة في صناعة مُستَحضرات التجميل.

الفستق السوداني

Arachis hypogaea
من فصيلة القرنيات

من أسمائه الشائعة، الفول السوداني، وفستق (الأرض)، وبازلاء (الأرض) و pinotte في الكيبيك (وهي كلمة تأتي من تسميته الإنكليزية وCacahuète .(peanut بالفرنسية، مصطلح مستوحى من تسمية الفول السوداني عند شعب الأزتيك ب tlacahuatl.

الوصف النباتي

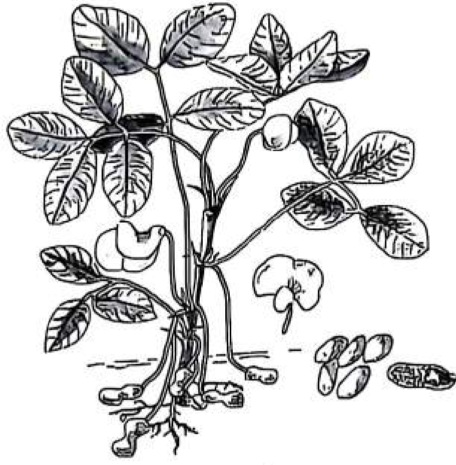
نبتة سنوية قد يصل ارتفاعها الى 70 أو 90 سم، متسلّقة أو كثيفة. أوراقها ثنائية أو ثلاثية، غشائية، بيضاوية الشكل، ومجهَّزة عند القاعدة بأذنة غمدية. الأزهار بين اللون الأصفر والأصفر البرتقالي، تظهر عند إبط الأوراق. تبدو منفردة، أو تتجمَّع في باقات صغيرة. تويج الزهرة فراشيّ المظهر. تتكون ثماره مدفونة في التربة. فبعد التلقيح، يستطيل حامل المبيض (الواقع بين تخت الزهرة والمبيض)، وينحني نحو سطح التربة (حيث يتعمق حتى 3 أو 5 سم) حاملا المبيض تحت التربة حيث ستنمو الثمار. وتحتوي السِّنفة (القَرْن) المضلعة، بطول 3 الى 4 سم، أحيانًا على ثلاثة بذور باللون الأبيض القشدي، والمغلفة بغلالة جافة باللون الأحمر.

لمحة تاريخية

يقال إنَّ أصل الفول السوداني هو من أمريكا الوسطى والجنوبية، وهو الأمر الدقيق على الأقل فيما خص الأنواع التي نزرعها، ولكن الجدير بالذكر ان الأحافير الموجودة في الصين والتي تعود الى 100 ألف عام تدل على استخدام الفول آنذاك. فقد عمد الصينيون الى زرعه، في حين استهلكها السكان في كل القارة الآسيوية بشكل مهمّ ومتنوع، ما يؤكِّد أقدميَّته. ولكن الأسبان والبرتغاليون هم الذين سلّطوا الضوء في القرن الخامس عشر على استخدام الفول من قبل الأزتك الذين اشتهروا بزراعته منذ القدم. فأدخلوه الى قواعدهم في أفريقيا والفيليبين. ثم عاد الفول السوداني الى أمريكا الشمالية على يد العبيد، وبات انتشاره الزراعي كثيفًا. أما اليوم، فيَزرع الفول في المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية.

الأجزاء المستخدمة

البذور. تسمى ثماره تجاريًا الفستق الحلبي.



في الطب

يستخدم زيت الفول السوداني كمذيب للدواء.
* **تحذير**: معروف أن بعض البروتينات في الفول السوداني تسبب حساسية، حادة أحيانًا.

في المطبخ

يقال: هو برائحة الفول السوداني. نكهته قوية، وحلوة وكثيفة. تبقى في الفم.
* يستخدم اليوم كما بالأمس بصفته من التوابل. وعلمًا أن لا شيء مميَّز في طريقة تناولنا إيّاه، مُمَلّحًا مُحَمَّصًا على لائحة المقبلات، فان استخدامه في المطبخ يكتسب أهمية أكبر في آسيا وافريقيا. فبعد تحميص الفول، يمكن طحنه أو سحقه لإضافته الى الحساء أو خلطه مع الماء، للحصول على عجينة توزَّع فوق اللحم. أما عند قليه، فيصبح إضافة ممتازة على الخضار أو الدجاج. وتدخل عجينة الفول في صناعة عدد من الحلويات. وتطيب حبوب الفول صلصات متنوعة كصلصة الساتيه في تايلاندا. هذا، وتتمتَّع زبدة الفستق بشهرة كبيرة في أمريكا الشمالية.
*يستخدم زيت الفول السوداني في تحضير الطعام، لكنه غنيّ بالأحماض الدهنية المشبعة وفقير بالأوميجا 3، لذلك لا ينصح باستهلاكه.

معلومات متنوعة

أصبح الفول السوداني شعارًا لولاية جورجيا في عهد جيمي كارتر، المعروف كرئيس للولايات المتحدة أكثر منه كبائع لهذا التابل.

زبدة الفول السوداني

المكونات
100 غ من الفول السوداني المحمص والمملَّح، بدون قشرته
1 ملعقة طعام من زيت الفول السوداني.

طريقة التحضير:

يُمزج الفول السوداني مع الزيت لبضع دقائق، حتى الحصول على الكثافة المطلوبة.

الكاكاو

Cacao

Theobroma cacao

من الفصيلة البرازية



شجرة الكاكا والكاكاو

الوصف النباتي

شجرة صغيرة يطلق عليها تسمية الكاكاو أو cacaoyer. يصل ارتفاعها الى 10 أو 15 متر (يحدد الحجم عند الزراعة). لحاؤها بلون القرفة، خشبها أبيض خفيف. أوراقها كبيرة الحجم (30 سم)، رمحية، تكون حمراء عند الصغر، ثم تكتسي بالأخضر اللماع تدريجيًا، مستديمة وبوضع متبادل. تنمو الأزهار والفاكهة مباشرة على الجذع والفروع الضخمة، في مراحل مختلفة من النضج وعلى مدار السنة. الأزهار بيضاء مائلة الى الوردي، عديدة، لها خمس بتلات وخمس كاسيات، تعطي نبتة واحدة منها من أصل 500 تقريبًا، ثمارها. العناقيد أو السنفات بيضية الشكل أو مستطيلة، يصل طولها الى 30 سم، صفراء، حمراء وبنفسجية أو بنية بحسب النوع، مزينة بـ 10 أضلاع بارزة، تظهر على الفروع الرئيسية أو مباشرة على الجذع. تقسم الى خمس مغلفات تحوي عددًا من البذور، واللوز أو حبوب الكاكاو (من 20 الى 60 حبة في المغلف)، يحيط بها لبّ أبيض، مع غلاف خارجي كثيف وحلو، يتحكم بظروف تخمير الكاكاو.

تزرع شجرة الكاكاو في أيامنا هذه في أفريقيا الغربية، وأمريكا اللاتينية، وقارة آسيا.

لمحة تاريخية

أصل الكاكاو من أمريكا الوسطى والمكسيك. عرفه شعب المايا باسم شوكو والأزتيك باسم شوكولا. اعتبر الكاكاو غذاء الآلهة (ومن هنا تسميته بـ Theobrame، أو الكاكاو، وهي تسمية مستوحاة من لينيوس). واعتُبر هديةً من الاله الخير قوتزلتكل الى الإنسان، ولهذا كان حاضرًا في كل الاحتفالات، وتحوّل لدى شعب المايا من مشروبات الطقوس وتحديدًا chacau haa. وثمّ استخدم الشعبان المذكوران حبوب الكاكاو كعملة تبادل فيما بينهما. فكانت الكارغا معيار المايا، وهي عبارة عن حمل يحمله الرجال على ظهورهم ويتضمّن 8000 حبة. في حين سعر العبد الواحد لم يتعد المئة حبة. وأدى هذا الاستخدام المادي لحبوب الكاكاو لتلقيبها بالفرنسية بـpécunaires أو النقدية.

وفي العام 1502، لاحظ كريستوف كولومبوس «هذا اللوز الذي يُستخدم كعملة، والذي استخدموه لتحضير الشراب»، لا أكثر ولا أقل. ولكن هرنان كورتيس هو الذي فتح المكسيك واكتشف بحق في العام 1519، لوز الكاكاو «المباع مطحونًا بواسطة السكان الأصليين». فصدّر الكاكاو الى أوروبا منذ العام 1585، حيث انتشر سريعًا في اسبانيا عند البدء. وفي بداية القرن السابع عشر، ظهرت أول محال الشوكولاتة في ايطاليا. بينما انتظرت فرنسا ظهورها بدءًا من العام 1615 مع زوجة لويس الثاني عشر، آن النمساوية، ابنة فيليب الثاني، ملك إسبانيا، حيث افتتح أول مصنع للشوكولاتة في منطقة Les Halles الشهيرة في باريس. واعتُبر الكاكاو على غرار السواد الأعظم من التوابل، من المنشطات الجنسيَّة، ولذلك رُفض لبعض الوقت من قبل الكنيسة، ممّا أثّر بشكل مباشر على سمعة هذه النبتة.

الأجزاء المستخدمة

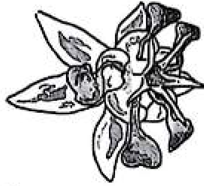
البذور أو حبوب الكاكاو. قشور البذور المطحون

والمحمص والذي تطلق عليه تسمية رقائق أو حبيبات الكاكاو (nibs باللغة الإنكليزية). تخمر وتجفف بذور الكاكاو بعد حصادها، ثم تحمص لتحضير الكاكاو والشوكولاته، وتقشر.

في الطب

لقد فهم شعب المايا والأزتيك سريعًا القدرة المرطِّبة لزبدة الكاكاو. فاستخدموها كمرهم ضدّ القروح. وأوصى الأطباء منذ القرن السادس عشر بالشوكولاته السائلة لعلاج الاضطرابات في المسالك البولية. كما سلّطوا الضوء على فعاليته المحفِّزة والمثيرة للشهوة الجنسية. ويعتبر الكاكاو مدرًّا للبول ومخفِّضاً للكوليستيرول السَّيِّيء.

في المطبخ



تتمتع بذور الكاكاو الطازجة بطعم مرّ، وهي عديمة الرائحة. بينما تعطي نكهة حادة ومميزة مع مرارة خفيفة بعد تخميرها وتقشيرها وتحميصها.

* **تستخدم اليوم كما بالأمس بصفتها من التوابل.** ويأتي الكاكاو بأربعة أصناف شجرية مختلفة بنكهات متنوعة. فمنها حبوب Forasteros الأمازونية، ذات الفاكهة الصفراء والحبوب باللون الأحمر الداكن المائل الى الأرجواني. تتمتع بذورها بنكهة مرة مع قليل من الحامض.

وحبوب criollos الفنزويلية والتي تحمل فاكهة خضراء أو حمراء وبذوراً بيضاء. حلوة الطعم مع نوتة من المرارة.

ومن ثم حبوب trinitarios التي تنمو في جزيرة ترينيداد والتي تتمتع بذورها بعطر أقل حدة من النوع السابق.

وأخيرًا حبوب nacional من الاكوادور، والقريبة الطعم من الكريولو. وعاد الكاكاو بقوة، بعد ان اقتصر استخدامه طويلاً على الحلويات (المقبلات والأقراص) وعلى المعجنات، لتطييب الأطباق المالحة.

ويستخدم لهذه الغاية دقيق الكاكاو (وهو كناية عن مسحوق البذور المشوية والمجردة من غلافها)، لتغليف اللحوم والأسماك والقشريات. ويضفي مرارة خفيفة تتزاوج بامتياز مع صلصة الحمضيات وكبد الأوز ونقانق الدجاج بالكمأة وصدر البط المدخن. هو ممتاز في يخنة اللحوم الحمراء، وحيوانات الصيد، كما في صلصة الحبّارة أو (Calamar).

وحلّت زبدة الكاكاو، المستخرجة من البذور، في أحد الأعوام، محل زيت الزيتون المفقود في أوروبا.

* **في الشراب.** شوكولاته الأزتيك عبارة عن مشروب محضّر ببودرة الحبوب المحمَّصة، ثم المطحونة قبل تذويبها في الماء الساخن، وإضافة الفلفل الحار وتلوين المزيج بالـroucou (الأناتو)، وخلطه بعصيدة الذرة لمضاعفة حجمه.

كما كان المزيج يُضرب بقوة للحصول على رغوة عند السطح. والنتيجة شراب مر الى حد ما، ومبالغ فيه بالنسبة للإسبان والإرساليات المكسيكية التي استبدلت الفلفل بالقرفة والسكر والفانيليا و ماء الزهر أوالمسك والعنبر. فحبوب الكاكاو ليست حلوة الطعم بطبيعتها.

معلومات متنوعة

تستخدم زبدة الكاكاو كسوّاغ (ما يُضاف إلى الدّواء ليصبح سائغًا) دهنيّ في الصيدلة (أحمر للشفاه)، وفي الصناعة التجميلية (كريم حلاقة).

أنواع أخرى مستهلكة

Theobroma grandiflorum

أصله من منطقة الأمازون البرازيلية. ويستخدم الـcapuatçu محليًا لإنتاج باقة متنوعة من الشوكولاته. كما تتناول فاكهته طازجة وتدخل في وصفة أحد المشروبات.

شرائح سمك الصول المغطاة بدقيق الكاكاو

المكوّنات

100 غرام من دقيق الكاكاو.
2 ملعقة شاي ملح.
2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل (Espelette).
4 شرائح سمك الصول.
50 غرام طحين.
2 صفار البيض.
1 ملعقة طعام من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

يُحمَّص الدقيق قليلًا، ويضاف اليه الملح والفلفل. يُمزج الخليط، ثم يُحفظ جانبًا.

يُضاف الطحين وصفار البيض الى الخليط، ويمزج جيدًا، قبل تغطية شرائح السمك.

توضع الشرائح المغلفة في طبق، وتُخبز في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية، لمدة سبع دقائق.

يقدَّم الطبق مزيّنًا بقليل من زيت الزيتون.

القرفة Cannelle, Casse

Cinnamomum verum
من فصيلة الغاريات

القرفة، والأنابيب الصغيرة، والأنابيب الشائعة، وقرفة سيلان وغار الهند.
مرادف لِـ Cinnamomum ceylanicum، وهي تسمية لم تعد شائعة. لا يجدر خلطها مع السليخة أو القرفة الصينية (Cinnamomum aromaticum). أما قرفة جزر السيشل، فهي، في الواقع، لحاء القرفة المزروعة في سيشل ومدغشقر، والتي تقطف اليوم من الاشجار البرية.

الوصف النباتي

هي شجرة يصل ارتفاعها الى عشرة أمتار، يحدد ارتفاعها بحجم أدنى عند زراعتها، وبشكل أكثف لتحفيز ظهور عدد كبير من الجذوع. أوراقها دائمة الخضرة، وصُلبة بحجم مستطيل، باللون الأخضر الغامض عند الجهة العليا، لمّاعة، بينما يكسوها الأخضر الفاتح عند الجهة السفلى، جافة، متقابلة، لها 3 الى 5 عروق رئيسية ضخمة، تبدأ عند قاعدة النصل.
يطغى على براعم الأوراق الصغيرة اللون الأحمر الوردي. الزهور بيضاء صغيرة الحجم، لها ست نورات عنقودية نهائية بهيئة عثكول، رائحتها لطيفة وقريبة من الزنبق الوادي. ثمارها مفردة النواة يتدرج لونها من الأزرق الى الأرجواني الداكن، بشكل الكمثرى، حريرية، لحمية وبلبّ أخضر، بينما تحتوي النواة على لوزة بيضاوية واحدة فقط. أما اللحاء فأصفر مائل الى الحمرة. يكون أرقّ عند مركز الشجرة حيث البراعم صغيرة، ويخشن مع القطاف. أصل القرفة من سريلنكا، ولكنها تزرع اليوم في كل أنحاء العالم.

لمحة تاريخية

يبدو أن تاريخ الكتابات عن القرفة السيلانية يعود الى مصر، حيث كُتب على ورقة بردي أنّها نُقلت عباب النيل. ودخلت في صناعة العطور، وعملية تحنيط الفراعنة. ذُكرت القرفة في الكتاب المقدس بتسميتها الأصلية cacynnama أو الخشب الحلو. عرفها الاغريق والرومان. واعتقد هيرودوتس وثيوفراستوس من أنّها أصل سعودي، الأمر الذي استنتجه بلين القديم، على الرغم من أن هذا البلد لم يكن سوى محطة عبور لها. ثم قام هذا الأخير بنفي روايات القدماء غير المنطقية حول قطاف القرفة (تروي الأسطورة أن العرب استدرجوا الطيورعبر إطعامها قطع اللحم الكبيرة، مما يسمح للتجار بجمع عيدان القرفة الساقطة منها بسبب شره هذه الطيور).
ولكن هذه الخرافة لا تفيد الا كتبرير لسعر القرفة الباهظ، وهو ما لم يمنع الرومان من استهلاكها بوفرة، ويكفي في هذا الإطار استعادة ما فعله نيرون.
ذُكرت القرفة لأول مرة في فرنسا بواسطة Chilperic في العام 716، لكنها لم تُستخدم في المطبخ حتى القرن الثاني عشر. وبقيت غالية جداً ومجهولة الأصل حتى اكتشاف سيلان في العام 1518 على يد البرتغاليين.
وبعد مرور ما يقرب القرن والنصف، وضع الهولنديون يدهم على شجرة القرفة البرية، وسيتوجب انتظار القرن الثامن عشر حتى وصول دي كوك De Koke، وهو أحد المستوطنين الذين نجحوا في زراعة ما بات يسمى بـ «حدائق القرفة». ولكن القرفة الرمادية أو البرتغالية التي حاول البرتغاليون بالتالي تسويقها، لم تحظ إلّا بقليل من النجاح. لم يسرق بيار بوافر نبات القرنفل فحسب، بل اصطحب معه شتول القرفة التي زرعها بنجاح في جزر السيشل.

الأجزاء المستخدمة

تتميّز كل أجزاء نبتة القرفة بخاصّيّتها العطرية. ويُستخدم اللّحاء الداخلي للجذوع. أما اللحاء فيحصد في موسم الشتاء حيث يفيض الشجر بالعصارة، فيقشّط، كل ثلاث سنوات، بسكين خاص غير مصنوع من الفولاذ، لتفادي البقع الناتجة عن احتكاك الصلب والتانين (المواد الدابغة)، ويصبح ملمسه ناعماً. توضع الشرائط لتجفّ ثم تُلف بعد ذلك، وتتداخل، على اليد، لتصبح أخيراً بشكل أنابيب أو ريشات سهلة الكسر بين الأصابع. تُباع بشكل أنابيب كاملة، مقطّعة أو رقائق أو مسحوق. أما البقايا التي لم تشكل بالأنابيب، فتسمّى بالرقائق.تفوح من زهورها رائحة القرنفل.

ولحاء الجذور (الكافور). الزهور (ماء العطر). الفاكهة والبذور (زيت أساسي وشمع القرفة). توجد الخلايا التي تحتوي على الزيت الأساسي في كل أعضاء النبتة، بيد أن هذا الزيت يختلف بحسب العضو والعمر. والراتنج.

في الطب

استخدم ديسقورديوس القرفة لمعالجة اضطرابات الجهاز التنفسي. وتدخل قرفة سيلان (على غرار القرفة الصينية)، تقليديًا في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي. ويحفّز الزيت الاساسي المستخلص بالتقطير من الأوراق، عملية الهضم والتنفس. وهو مطهِّر ومضادّ للتشنّج. ولأنه غني بمضادات الأكسدة، يلعب دورًا في استقلاب الدهون والسكّريّات. اما من ناحية الاستعمال الخارجي، فيساهم في تخفيف الروماتيزم، والتهاب المفاصل.

في المطبخ

للقرفة نكهة حارة، خشبيّة وحلوة، بطعم المسك، قابضة، خفيفة وثاقبة.

* **تستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** يعود استعمالها في المطبخ الى عصور قديمة، ولكنها لم تظهر في فرنسا الا في العصور الوسطى. ففي نصوص Le Viandier وMesnagier de Paris، وردت إضافتها بانتظام الى الحساء والصلصات واليخاني. اما في أوروبا الغربية، فربطت القرفة غالبًا بالأطباق الحلوة، وخاصة المكوَّنة منها من التفاح والإجّاص. لكن عولمة المطبخ أدت الى إضافة القرفة السيلانية، كما الصينية، الى الأطباق المالحة. وهي إضافة لم تغب بالفعل عن القدماء.

* **في الشراب.** تدخل القرفة في مكوّنات النبيذ الحلو المعطر أو hypocras. وصنع منها ألكسندر دوماس ماء القرفة عن طريق نقعها بماء الحياة وإضافة السكر. أما الهنود الغربيون، فيضيفونها في الوقت الحالي الى خلطة الـpunch.

وعرفت القرفة، بعد اكتشاف أمريكا، نجاحًا كبيرًا لدى الإسبان الذين أدخلوها في صناعة الشوكولاته بدلًا من الفانيليا والفلفل الحار المُسْتَخْدَمين من قبل الأزتيك.

* **في الخلطات.** تدخل في عدد كبير من خلطات التوابل (أنظر ص. 207- ملحق خلطات التوابل).

معلومات متنوعة

كانت القرفة من المكوّنات القَيِّمة لجرعات الحب. واعتبرت منشّطاً جنسيّاً. ففي كتابه: «الروض العاطر في نزهة الخاطر» وهو كتاب تعليمي جنسيّ، يشرح الشيخ النفزاوي، وهو كاتب تونسي من القرن السادس عشر، بقدْر من الواقعية، خاصية القرفة المثيرة للشهوة الجنسيّة (بالإضافة الى توابل أخرى).

أما في القرن التاسع عشر، فأحدثت سكاكر القرفة الباريسية، وهي سكاكر مفترضة من أصل تركي ومحاطة بهالة من الأساطير، وبمثابة الفياغرا في ذلك الوقت، ضجة كبيرة.

يدخل الزيت الأساسي المستخرج من اللحاء والأوراق والثمار (شمع القرفة) في صناعة الشموع، ومنتوجات النظافة الشخصية (الصابون)، والعطورات، كما استخدمت لتعطير معجون الأسنان وأحمر الشفاه.

أصناف أخرى مستهلكة

لا يغيب عن بال أحد ودون أدنى شك بأن أفخم أنواع القرفة هي قرفة سيلان (قرفة سريلنكا اليوم)، ولكن توجد أصناف أخرى من القرفة، مستخدمة على نطاق محلي، وطبي حصريّاً بالنسبة لبعضها، بينما تدخل أخرى في استعمالات المطبخ.

وهناك أنواع من اللحاء المسمّاة بالقرفة دون أن تأتي من هذا النوع، نذكر منها قرفة القرنفل (من فصيلة الغاريات Dicypellium caryophyllatum)، التي يسهل العثور عليها في البرازيل وغينيا، والقرفة البيضاء (أو خشب القرفة) المنتشر في فلوريدا ومنطقة الكاريبي، وقرفة ماجلان (من فصيلة المنغوليات Drimys winteri) من التشيلي. ولحاء Nextandra cinnamoides (من فصيلة الغاريات)، موطنه الأصليّ هو أمريكا الجنوبية، ويزرع في أيامنا هذه في الإكوادور، حيث تستخدم الكؤوس الزهرية كتوابل.

Cinnamomum aromaticum أو القرفة المعطّرة

من تسمياتها: قرفة الصين، وcanéfice، والقرفة الكاذبة، وقرفة بادانج، وعود القرفة. مرادف Cinnamomum cassia، Cassia بالمؤنث. لا يجدر خلطها مع الكاسيا التي تنتمي لفصيلة البقوليّات. في العام 1774، وصف الأب رينالد قرفة الأمازون، وهي ليست سوى نبتة القرفة المتأقلمة. وكانت تغلى ثمارها بالماء لاستخرج زيتها وصناعة الشموع المعطرة.. والمحفوظة حصريًا للملك. وعلى الرغم من اعترافه بأفضلية القرفة السيلانية، إلّا أنه اعتبر أنّ الزراعة المناسبة لهذا الصنف قد تجعل طعمه بنفس الجودة.

- الوصف النباتي

شجرة دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها الى عشرة امتار، تُعرف بشكلها البري في أنحاء جنوب شرق آسيا، وتزرع في أمريكا الجنوبية. أوراقها أكبر حجمًا من شبيهتها، وبأعناق أقصر. اللحاء رمادي وخشن من الخارج، وخشن باللون البنّي المحمرّ من الداخل. يتوافق الحصاد مع موسم الأمطار، بعد العام العاشر أو أكثر. الأزهار صغيرة وصفراء، بينما الثمار أصغر حجمًا.

- لمحة تاريخية

يُعتبر هذا النوع من أقدم أنواع القرفة المسجّلة التي تعود الى 2700 عام قبل الميلاد، في أطروحة المواد الطبية للإمبراطور شين نونغ،Materia medica. واعتبر الصينيون آنذاك هذا النوع من أشجار القرفة كشجرة الحياة. وساد الاعتقاد بأنّ تناول ثمارها يخلد الانسان. ثم ورد ذكرها بجانب القرفة الحقيقية في مصر على بردى ايبرس (نحو العام 1550 ق.م). ووردت في الإنجيل تحت اسم «كاسيا» Kasia. وتروي الأسطورة اليونانية أن طائر الفينيق بنى عشه من عيدان الكاسيا. واستخرجت القرفة المعطرة كما تُسمّى اليوم أو Cinnamomum lourierii قديمًا، من الأشجار المزروعة في أنّام، والتي كانت تعطي بشكلها البري، القرفة الملكية المستخدمة في بلاط هوي الإمبراطوري (فييتنام حاليًا).

- الأجزاء المستخدمة

اللّحاء مقشورًا أم غير مقشور، البراعم الزهرية أو زهرة القرفة أو cassia buds بالإنكليزية. وهي فاكهة لم تنضج بعد، فلا يزال يحيط بها كأس الزهرة. تصبح باللون البني الرمادي عند النضج، وتعبق منها رائحة قرفة بسيطة، بينما تتمتع بطعم حارّ ولاذع. يتراوح طول أنابيبها من 25 الى 30 سم، وهي أعرض من القرفة الحقيقية وأكثر سماكة وخشونة. تُستخدم بشكل أساسي في ألمانيا، وروسيا، والولايات المتحدة الأميركيّة.

- في الطب

تُستخدم هذه القرفة لشفاء «المنة مرض» على ما ورد في كتاب Materia Medica. تدخل بقوة في الطب الصيني القديم والحديث، وتُعتبر مقوّيًا وعلاجًا شبه عالمي. استخداماتها الطبية شبيهة لتلك الخاصة بقرفة سيلان. ويشتهر زيتها الأساسي بخصائص منشّطة وهضمية. أما فيما خصّ الاستخدام الخارجي، تُستعمل القرفة في الحمّامات المنشطة، ولعلاج لدغات الحشرات.
***تحذير.** قد يصبح زيت القرفة الأساسيّ سامّاً عند استهلاكه بكمية كبيرة، وهذا يعود لمركّب الكومارين الذي قد يضرب الكبد (الأمر الذي لا ينطبق على قرفة سيلان).

- في المطبخ

طعمها أكثر حلاوة، خشبيّ ولاذع، أكثر مرارة وقبضًا، وأخيرًا أكثر حدّة من قرفة سيلان.
* **تستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** أما اللحاء غير المقشور، فهو أشد سماكة وقساوة. وقد يجده البعض أقل عطرًا. تستخدم في أوروبا، على غرار ابنة عمها السريلنكيّة، في الأطباق الحلوة، بعض كعكات عيد الميلاد على وجه الخصوص، وتدخل في صناعة الشوكولاته، ولكنها تكتسب بالإضافة الى ذلك أهمية في الأطباق المالحة البطيئة الطهي، حيث تُوفّر نكهة عطرية عميقة ومميزة.
وتسمح القرفة بتقليل كمّيّة السكر، لدى إضافتها الى المشروبات الساخنة (كالشاي والشوكولاته والنبيذ). تضاف في الهند إلى بعض أنواع الكاري.
* **في الخلطات.** تدخل في الصين في مكوّنات خلطة «العطور الخمس». أما في المغرب، فنجدها في خلطة راس الحانوت (توابل الكسكس) الى جانب القرفة الحقيقية.
أجزاء أخرى مستهلكة من النبتة. كانت زهرة القرفة مطلوبة جدًا في المطبخ في العصور الوسطى، بيد أنّ طعمها أخفّ من القرفة. لا توجد حاليًا في فرنسا.
* **أما الفاكهة المقطوفة قبل النضج،** فتجفف وتُستخدم لتعطير بعض أنواع الليكور. ويُستخدم الزيت الأساسي، الذي لا يختلف مهما تنوّعت أجزاء النبتة المستخرج منها، لتطييب بعض الأطعمة التجارية.

- معلومات متنوعة

يدخل هذا النوع من القرفة في أكواب الفاكهة المجفّفة المخصصة لتعطير الخزائن أو الغرف. كما يدخل زيتها الأساسي في صناعة العطور ومواد التجميل (شدّ الثدي). أما مذاقها المر، فيسمح بدمجها في بعض أنواع طلاء الأظافر، فتضع حدًا لمضغ الأظافر وتُقوّيها في الوقت عينه.
وعلى غرار القرفة، تُعتَبر هذه القرفة مثيرة للشهوة الجنسية.

Cinnamomum burmanii
أو القرفة الأندونيسية

القرفة الأندونيسية، أو قرفة بادانج أو Korintje، موطنها الأصليّ هو أندونيسيا (سومطرة)، وتزرع في الأرخبيل الماليزي وفي الفيليبين، وهي معروفة قليلا في القارة الأوروبية. تأتي بنسبة النصف من النباتات

البرية، والنصف من الزراعة. لحاؤه عطريّ جدّاً، ومُرّة قليلا وقابضة، قريبة من جودة لحاء قرفة سيلان. تباع مباشرة من موقعها، مقشورة، تحت اسم القرفة أو cannelle (على الرغم من أن قرفة سيلان هي التي تستحق هذه التسمية، على الأقل في أوروبا).
أما الأنابيب فباللون نفسه، يكسوها البنّيّ المحمرّ من الخارج، بسيطة أو مزدوجة، وتتميّز عن شبيهتها بلحاء داخلي بنّيّ رمادي غامق. تُباع بشكل مسحوق بودرة قليل الثمن في الولايات المتحدة الأميركيّة. عند الحصاد، تُقطع الشجرة، وتُجرّد بكلّيّتها من اللّحاء، ما يعني توقيع مذكرة موتها.

Cinnamomum loureirii

أو قرفة فييتنام، أو كاسيا فييتنام.
يُستخلص لحاؤها من أغصان صغيرة، غير مبشورة، ويشبه لحاء السليخة أكثر بكثير من لحاء قرفة سيلان. له نكهة حلوة خاصة وعطر أكثر تعقيدًا وحدّةً من السليخة. بينما يبدو زيته الأساسي أكثر تطايرًا. تستخدم في المطبخ كمكوّن أساسي في حساء المعكرونة الفييتنامية المسماة pho bo، وحيث تُطهى القرفة طويلاً مع اليانسون. يحظى بتقدير كبير في اليابان والصين، ويُصدَّر بقدر مهم الى الولايات المتحدة الأميركيّة.

Cinnamomum obtusifolium

أو القرفة الأنامية
موطنها الأصليّ هو شرق جبال الهمالايا والمناطق المحيطة. تُزرع حاليًا في الفييتنام. لا يُجرَّد لحاؤها من القشرة الخارجية. رائحتها حلوة، واشتهرت قديمًا لدرجة أنها كانت تستبدل بوزنها من الذهب، وهذا ما يبرِّر تسميتها بالقرفة الملكية لدى استخراجها أشجار مختارة ومختومة في ملكية الديوان الملكي.

Cinnamomum culilawan

أو قرفة سومطرة
يتميّز لحاء شجرة هذه القرفة البرية الماليزيّة الأصل والمزروعة حاليًا في الهند وماليزيا، بعطره القوي (الشبيه برائحة القرنفل). مَلمَسه الخارجيّ ناعم، ولونه من الداخل بنّيّ مصفرّ. ولأنه أقلّ جودةً، يقتصر استخدامه على الطلب المحلّيّ.

Cinnamomum tamala

أو قرفة مالابار (غرب الهند)
أصلها من الهند وبنغلادش وبورما. غالباً ما تُخلط مع السليخة، وتُزرع حاليّاً في الهند وبورما. تُستخدم أوراقها التي تطلق عليها تسمية ورق الغار bay leaves بالإنكليزية، من ضمن التوابل.

سوفلي مثلج بالقرفة

المكوّنات
٤ صفار البيض - 2 بياض البيض - 50 سل من الكريمة الطازجة - 80 غ من السكّر.
4 ملاعق كبيرة من مربّى التوت - 2 ملاعق طعام من القرفة المطحونة - القرفة للرشّ

طريقة التحضير:

- يخفق صفار البيض مع السكّر والقرفة، وتضرب الكريمة الطازجة.
- يُخفق بياض البيض حتى الحصول على رغوة كثيفة، مع رشّة ملح.
- تضاف تدريجيّا الكريمة المضروبة الى كريمة القرفة، ثم يضاف بياض البيض.
- يُخفق المزيج بلطف.
- تقطع شرائح ورق الفرن بضعف ارتفاع صينية الفرن وتغمس في البيض قبل تغطية قوالب الخبز.
- تُملأ القوالب بالكريمة الى ما فوق الحافة بسنتيمتر واحد (تحدها أوراق الفرن).
- توضع القوالب في الثلاجة لمدة ساعة واحدة.
- يتمّ إخراج القوالب. ويحفر وسط الكريمة المثلجة بواسطة ملعقة قهوة، وتُعبّأ بالمربّى، ثم تُغطّى مجدّداً بالكريمة وتُمسح، حتى يصبح ملمسها ناعمًا.
- توضع القوالب مجدّداً في الثلّاجة من ساعتين الى ثلاث.
- يتم إخراجها من الثلاجة قبل موعد التقديم بعشر دقائق.
- تزال أوراق الخبز، ويُزيَّن السوفلي بالقرفة.

كعكة التفاح بالقرفة

المقادير
4 بيضات - 80 غ زبدة - 80 غ من السكّر - 120 غ دقيق - 1 علبة خميرة - 4 تفاحات قاسية - 1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

طريقة التحضير:

- يُخلط السكّر والبيض، ثم يُضاف الدقيق والخميرة والزبدة المذابة والقرفة.
- يقطع التفاح المقشّر الى قِطع، ويُضاف الى العجين.
- يُخبز الخليط في الفرن لمدة 30 دقيقة على حرارة 180 درجة.



Cinnamomum verum

القرفة


Elettaria cardamomum
الهيل المزيَف
Amomum subulatum
الهيل الأسود

الهيل الأخضر Cardamome verte

Elettaria cardamomum
من الفصيلة الزنجبيلية

الهيل، أو حبّ الهال، أو الهيل الأصلي، أو الهيل العطري، أو هيل غرب الهند، أو بذور الجنة الشرقية، الـ «ايلاسي» elaci (في الطب الهندي القديم).
Amomum cardamomum و Alpinia cardamomum مرادفات مستحدثة للهيل، ولّى عهد استخدامها.

الوصف النباتي

الهيل نبات عشبي معمّر ريزومي، من الغابات المطريّة الرطبة. يُزرع من أجل بذوره (الريزومي) داخل النبتة. أما شكل الريزومي فأحدب، وله عدد من الجذور الليفية الصلبة. يصل طول الجذوع من 2 الى 5 سم بحسب الصنف. أوراقه غمدية، باللون الأخضر الغامق، يصبح لونها أفتح عند الجهة السفلى، متبادلة وبتعريق ريشي، يعبرها ضلع وسطي ناتئ عند الأسفل، زغبية.
الجذوع الخصبة أكثر هزالة، يصل طولها الى نحو 60 سم، تنمو أفقيًا قبل أن تستقيم، مجرَّدة من الأوراق. أما النورات فطرفية متموجة تتألف من أربعة زهور. الأزهار ذات شفة بيضاوية، لها ثلاث أسديات محورة، مانجة الطرف، باللون الأبيض المخضر المزين بالأصفر وبشرائط أرجوانية أو مخملية. أمّا الثمار، فهي علب تنشأ من مبيض سفلي ثلاثي الأضلاع، بيضية، متفتحة، وغلافها الأصفر المخضر جاف، يصبح بنّيًا عند النضج. مستدقّة عند الطرف، وتحتوي على ثلاثة مساكن بها 15 الى 20 بذرة صغيرة، بيضية الشكل، معلّقة في صفين، بنّيّة غامقة الى سوداء، سطحها جلديّ ومخطّط . يوصف غشاؤها بالنسيج (arille)، ويمكن فصله بسهولة.

لمحة تاريخية

موطنه الأصليّ هو ساحل مالابار، في جبال الكاردامومCardamomes التي يدين لها الهيل باسمه (وليس العكس كما يسود الاعتقاد). وان لم يعرف هذا الموطن الأصليّ حتى وصول البحارة البرتغالي باربوسا في العام 1514، فإنّ نبتة الهيل أو الهيل التابل عرفت قبل ذلك بسنين طويلة. ففي موسوعته، L'Encyclopédie، يذكر ديدرو Diderot في القرن الثامن عشر، للغرابة، الهيل ويعتبر بحكم المجهول، النبتة التي يستخرج منها. بينما يشير الأدب الهندي القديم الى استخدامها في المطبخ كما في الطب، في الهند منذ 3000 عام قبل الميلاد. كما يرد استخدامها في مصر في بردى ايبرس (نحو 1500 ق.م) حيث استخدمتها كليوباترا العاجزة عن مقاومة رائحتها لتعطير قصرها خلال زيارة مارك أنتوني لها.
أما ذكرها القديم في الأدب الصيني، فيتوافق في الواقع مع نبتة أخرى من الفصيلة الزنجبيلية، Alpinia globosa. خصَّصها الأشوريون والكلدانيون للآلهة.
ويبدو أنّ وصولها الى أوروبا تزامن مع الزنجبيل والفلفل. استوردها الإغريق والرومان عبر طريق العرب والسعودية، واستخدموها بوفرة. وأفاضوا الكلام عن نوعين، هما: amomom و kardamomo دون أن نتمكن من التأكد من أنها تتوافق والنماذج الحالية.
لذلك يحيط الشك دومًا بهذه النبتة المستوردة، خاصّة وأن الوصف المعطى من قبل بلين الكبير وديسقوريديوس لا يسمح بالتعرف إليها، واستيرادها عن طريق المملكة العربية السعودية قد يثير مزيدًا من الشك حول خلطها مع الحبوب من الجنة (أنظر أدناه).
خضعت حبوب الهال للضرائب المفروضة من قبل الرومان في الإسكندرية، نحو العام 180، نظرا لندرتها، فكان سعرها مرتفعا جدًا. وتبقى حتى يومنا هذا من التوابل الأغلى ثمنًا بعد الزعفران.
في العصور الوسطى، بقي استهلاكها متواضعًا في أوروبا، حيث ذُكرت للمرة الأولى في القرن الثاني عشر. اعتمدت حينها في الطب أكثر من الطبخ. ولكن الإنكليز استهلكوها بشكل دوري. حُظرت بمرسوم ملكي على رجال الدين الذين مضغوها خلال العِظات، بسبب عطرها الساحر والمفترض أنّه مثير للشهوة الجنسية.
ولكن الطلب عليها كان كبيرًا في التاريخ، وخاصة لصناعة العطور والبخور المقدم للآلهة، عُزف ما زال قائما في الهند. تزرع اليوم في غواتيمالا وتنزانيا وجنوب شرق آسيا، ولا تزال موجودة في البرية.

الأجزاء المستخدمة

البذور. ولكن الثمار تُسَوَّق كاملة لمنع التزوير وتفادي تطاير زيتها العطري. وعلى الرغم من ذلك، قد تباع بشكل مسحوق. وهو ما ينصح بتجنبه، لأنه يختفي سريعًا. الزيت الأساسي والراتنج. يبدأ قطاف الثمار خلال عشر أو 15 عامًا، وعلى مدى أسابيع قليلة قبل النضج

(حتى لا تتفتح وتتبخر في الشمس). أفضل أنواعها الهيل الأخضر الذي يحتوي على بذور لزجة قليلاً، والذي يَسْهل مع ذلك خلطه مع بيكاربونات الصوديوم قبل التجفيف، للحفاظ على لونه الأخضر. قد تتحوَّل الثمار الى البيج أو الأصفر البني عند تعرضها للشمس لفترة أطول. فالنوعية الصفراء تتوافق مع الثمار المقطوفة بعد النضج والتجفيف في الشمس. أما الهيل الأبيض، فليس سوى بذور الهيل الأخضر المجرَّدة من لونها بالتفاعل مع ثاني أكسيد الكبريت. فتكون بذورها بلون أفتح ودون فائدة تذكر.

في الطب

تتميز حبوب الهيل، على غرار عدد كبير من التوابل، بفضائل طبِّية عديدة –فهي مفيدة لأوجاع الرأس والمعدة، وطاردة للريح، ومنبهة للقلب، دون أن ننسى تحفيزها للشهوة الجنسيّة. استخدامها الطبي مؤكد في الأدب الهندي القديم حيث سُمِّيت elaci. واعتبرها ابن سينا في القرن الحادي عشر ضرورية كترياق لأمراض الحلق والسُعال المستمر. واعتاد الرومان مضغها لتعطير الفم. واعترف الصينيون بميزاتها العلاجية العديدة ضد الاضطرابات المعوية. واشتهرت بتحريض الاجهاض لدرجة أن ديسقوريديوس اعتبر أن تنشقها لوحده من قبل المرأة الحامل كافٍ للقضاء على الجنين. ولكن هل قصد فعلا الهيل؟

في كتابه عن الأدوية البسيطة (Promptuaire des médecines simples) سلط الصيدلاني ثيبو لوبلينيي (Th ibault Lespleigney) الضوء على الهيل كمُدرّ للبول، في العام 1537. وفي القرن الثامن عشر، اعتبر الهيل «دماغي» (céphalique)، أي: قادر على الوصول الى الدماغ لعلاج الأمراض. ويعرف الهيل بخصائص منشّطة وهضميّة ومنعشة، ولذلك يُستخدم في نقيع الأعشاب الساخن أو المغلي. فهو يحفز الإفرازات المعدية والصفراوية. وينصح لعلاج اضطرابات الطعام والغثيان.

ينظر الى الهيل في الصين على أنه الدواء الشافي للاضطرابات المعوية، ويدخل في الخبز الهندي كمحفّز ومنشّط. في ألمانيا، كان ينصح بنبيذ Glühender Wein، المحضر بإضافة البيض والهيل، لعلاج انتفاخ البطن ونزلات البرد.

في المطبخ

لحبوب الهيل نكهة حارة، لاذعة بخفة، بطعم الحامض أو الكافور بالمنتول. ورائحتها بين الكافور الخفيف وقليلا من الفلفل.

- تستخدم اليوم كما بالأمس من ضمن التوابل.

تشير الرسومات الهيروغليفية المنحوتة على ألواح الطين في مدينة نيبور القديمة (سومر)، والعائدة الى 2000 سنة قبل الميلاد، الى استخدامها ممزوجة بالخبز، قبل إضافتها الى الحساء. وتُستخدم بوفرة منذ حقبة الرومان لخصائصها المطهِّرة، والتي تمكّنها بالتالي من حفظ الطعام. وما زالت تستخدم حتى يومنا هذا كمادّة حافظة في الهند، حيث تغلف بعض الأطعمة ببذور الهيل المطحونة والمجففة. هي تؤمّن الحماية للأطعمة بالفعل، ولكنها في الوقت عينه كثيرًا ما تغير في طعمها. وتسمى في هذا البلد بـ «ملكة التوابل»، علمًا بأن الفلفل يتربع على عرش الملك.

لا يرد ذكر الهيل في نص Le Viandier ولا حتى في كتاب الطبخ الشهير Le Mesnagier de Paris. ولكن الهيل يحظى في أيامنا هذه وفي أوروبا ، بتقدير خاص من الإسكندينافيين الذين يُطيِّبون به الخبز والمعجَّنات. أما الألمان فيحفظون له مكانًا في وصفات اللحوم. وفي الشرق، يضاف الى لحوم الدواجن. أما في فرنسا، حيث استعمالها قليل، تساهم بذور الهيل في تعطير المربى والخبز بالتوابل والحلويات (بما فيها الرز بالحليب)، ولكن انتشارها كبير في الأطباق المالحة.

تضاف في بداية التحضير (الكبسولة كاملة) أو قبل خمس دقائق من انتهاء طهي (البذور المطحونة) الدجاج المحمر، أو سمك الرنجة، أو صلصات الأسماك. تُعطّر السمك السلمون المطبوخ بالليمون، بالإضافة الى الملح والسكر. ولكنها الأكثر استخداماً في مطبخي الشرق الأوسط وآسيا بالطبع، حيث تضاف الى شاورما الخروف في الأول والى الرز واللحوم والخضر والحلويات في الثاني. في الهند، يقدم السوباري (supari) المقرمش عند نهاية الطعام، وهو كناية عن مزيج من اليانسون والسكر والهيل.

في الشراب. يدخل الهيل في تحضير النبيذ الحلو بالتوابل، hypocras. وقد نجده في وصفات مشروبات كحولية كالدانزيج (Dantzig) الشهير، المبتكر في العام 1560 على يد أمبروسيان فرمولن (Ambrosien Vermollen). يحتوي هذا المشروب على رقائق الذهب والكحول السويدي الشهير، أكوافيت(aquavit). وقد يدخل في وصفة «شراب العسل». وكيف ننسى القهوة التركية المعطرة ببذور الهيل- التي تقلل من آثار الكافيين- التي يقدمها البدو لضيوفهم قبل إعداد الشراب، والشاي الهندي (تشاي ماسالا)؟

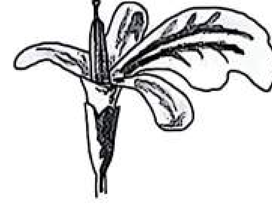
* **في الخلطات**. يدخل الهيل في مكوّنات الجارام ماسالا (garam masala) وبعض أنواع الكاري.

* **أجزاء أخرى مستهلكة من النبتة**

في تايلاندا، تستعمل أوراق الهيل لتطييب بعض الأطباق.

* استخدم زيت الهيل الطيار والمستخلص للمرة

الأولى في العام 1540 على يد فاليريوس قورديوس (Valérius Cordius) في الصناعة الغذائية وتطييب العلكة. وتحول عطره الدافئ والكافوري على المدى الطويل للحلو والخشبي والبلسمي.



معلومات متنوعة

يزين الهيل، بالاضافة إلى جوز الأريقة، أوراق التنبول المعدة للمضغ. ويبيّض الأسنان ويعطر الفم. ويُستخدم زيته الأساسي لتطييب بعض أنواع التبغ بتكتّم، كما بعض أنواع الصابون والعطور.

أنواع أخرى مستهلكة

لا بد من التكلم ههنا عن أنواع مستهلكة وليس عن أصناف لأن Elettaria cardamomum هو الصنف الوحيد المتوفر. وقد يكون النوع صغيرًا حين نتكلم عن الهيل الحقيقي أو الأخضر الآتي من سواحل مالابار، أو كبيرًا، عند الحديث عن هيل سيلان، سواء بريًا أو مزروعًا.

Elettaria cardamomum var. major أو هيل سيلان أو الهيل البني أو الهيل المستطيل.

وهو نوع ينمو بشكله البري في سريلانكا، بنورات منتصبة وأعناق وجذور وردية. ثماره أكبر من الهيل الأصلي (minor)، (من 2 الى 4 سم)، باللون البني الداكن، وسطح شديد التجاعيد طوليًا وبشكل غير منتظم. البذور غير منتظمة أيضًا وكثيرة الزوايا. أما عطره الكافوريّ فأقلّ لطافةً من الهيل الحقيقي الذي يزيّفه في كثير من الأحيان. عاد الى مطابخنا من ضمن التوابل.

Elettaria cardamomum var. vazhukka

وهو نوع ثالث هجين طبيعي بين الصغير والكبير . يزرع حاليًا في ولاية كيرالا، ويُستخدم على نطاق محليّ كتابل.

كعكة الهيل

المقادير

20 بذرة هيل.

2 بيض.

150 غ من السكر.

250 غ من الطحين.

50 غ من الزبدة.

15 سل من الكريمة الطازجة.

1 علبة خميرة.

200 غ من اللوز المقطع الى شرائح.

طريقة التحضير:

تُقشّر بذور الهيل، وتطحن بالمدقّة، أو بواسطة المطحنة.

يُخفق البيض مع السكّر بقوّة، وتُضاف الزبدة المذابة والكريمة الطازجة و ¾ مسحوق بذور الهيل. يُخلط المزيج. يضاف الدقيق، ثم الخميرة فاللوز.

يُسكب المزيج في القالب، ويُطهى في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية، معتدلة لمدة 45 الى 50 دقيقة.

يسحب الكعك من الفرن، ويبرَّد لبعض دقائق قبل إزالته من القالب.

يُرشّ بالسكر وبقايا البذور المطحونة قبل التقديم.

الكولفي بالهيل (مثلجات)

المقادير

8 حبات هال.

1.2 لتر من الحليب.

100 غرام من السكر.

2 ملعقة كبيرة مسحوق اللوز.

طريقة التحضير:

يُفتح جوز الهيل، ويُضاف الى الحليب.

يُترك المزيج ليغلي ثم يُترك مدّة 45 دقيقة على نار معتدلة.

يُضاف السكّر، ويحرَّك المزيج لبضع دقائق.

يُصفّى المزيج، ثم يضاف اللوز المطحون، ويترك ليبرد قبل وضعه في الثلاجة.

الدجاج بالهيل

المقادير

4 صدور دجاج.

8 حبات هيل.

1 فص من الثوم.

1 ملعقة صغيرة من الكركم.

80 سل مرق الدجاج.

2 جزر.

طريقة التحضير:

تقلّب صدور الدجاج المقطعة الى مكعبات مع قليل من الزيت والثوم والكركم، قبل أن توضع جانبًا.

يُقلى الجزر المقطع الى مكعَّبات صغيرة مع سِنُفات (قرون) الهيل لمدة دقيقتين.

يُسخن مرق الدجاح ويُصبّ فوق الجزر. يُطهى لمدة 10 الى 12 دقيقة.

يضاف الدجاج قبل دقائق قليلة من نهاية الطهي.

يقدم مع الأرز البسمتي.

الهيل الأسود Cardamome noire

Amomum subulatum
من فصيلة الزنجبيليات



الهيل البنّيّ، أو الهيل المزيّف، أو الهيل الكبير، أو هيل نيبال.
كثيرًا ما يُخلط مع Elettaria cardamomum var. major، ولكنه يتميّز عنها بالأزهار المجمّعة بشكل سنابل كثيفة.

الوصف النباتي

نبتة معمِّرة يصل ارتفاعها الى 2.50 م. الجُذمور (الساق الأرضيّة الشبيهة بالجذر) باللون الأحمر الخامد. الأوراق معنّقة، رمحيّة وضيّقة، تقع على الجزء العلوي من الجذوع. الزهور معلقة مباشرة بالجُذمور بشكل سنابل منتصبة وكثيفة، قطرها من 5 الى 7 سم. الأزهار بيضاء وصفراء. الثمار بشكل كبسولات يصل طولها من 2 الى 3 سم، يكسوها اللون الأحمر الغامق عند النضج والبني الداكن عند الجفاف. مخططة بشدة، غير منتظمة ومشعّرة قليلًا. غالبًا ما تبقى الزهرة الجافة معلقة بقمة الثمار. البذور عديدة (يتراوح عددها بين الـ 25 والـ 70 بحسب النوع) داخل لب حلو. تُعرف في النيبال وشمال فيتنام.

لمحة تاريخية

لا تختلف قصته الا قليلًا عن تلك الخاصة بالهيل الأخضر. من أصل نيبالي، يُزرع اليوم في بلد الأصل كما في الهند وجنوب الصين.

الأجزاء المستخدمة

البذور. فبحسب التقاليد، تجفَّف البذور على رفوف تتعرض لدخان النار، لتدخينها. ولا بد من التمييز بين القرفة السوداء الصينيية غير المدخنة وقريبتها الهندية.

في الطب

يستخدم الهيل الأسود في الطب التقليدي كمضادّ للتقيُّؤ، نظرًا لخصائصه المزيلة للتشنج. كما يستخدم لمحاربة تسوُّس الأسنان.

في المطبخ

نكهته منعشة وعِطره عنيف، يهيمن عليه الكافور. غير معروف نسبياً في العالم، ويعتبر غالباً، وهو اعتقاد خاطئ، أدنى مستوى من الهيل الأخضر. وعلى الرغم من أنَّ الواحد منهما كثيراً ما قد يحل محل الآخر، الا ان عطر الهيل الاسود الكافوري بحدة يجعل من الصعب استبداله في الأطباق الريفية كالحساء الصيني والفيتنامي.
يُستخدم الهيل الأسود بشكل رئيسي في المطبخ النيبالي. وتختفي نكهته المدخنة عند النضج، خاصة عند استخدام البذور مطحونةً بدون السنفات(القرون). يتطلب الهيل الأسود وقتاً لتطور رائحة بذوره، ومن هنا أهمية تحضير الوجبات البطيئة كالكورما مسبقًا.

أصناف أخرى مستهلكة

Amomum acre

موطنه الأصليّ، أندونيسيا. تُحفظ ثماره في الخلّ.

Amomum aromaticum

هيل البنغال أو الهيل المزيّف. يُزرع هذا الصنف الهندي الأصل من وقت لآخر، ويصل طوله حتى المتر الواحد.
أوراقهُ مُشعَّرة. أما نورات الأزهار فصفراء شاحبة، بأعناق قصيرة.
الثمار عبارة عن كبسولات بيضية، مجنَّحة وكبيرة الحجم. لبذورها طعم عطري وكافوري. يُستخلص الزيت الطيار من الثمار والبذور.
يستخدم هذا الصنف في المطبخ كما في الطب.

Amomum compactum

عناقيد الهيل أو الهيل الدائري أو هيل جاوا موطنه الأصليّ ماليزيا، ويُزرع في جاوا وسومطرة، يحظى بتقدير كبير محليا. يصل ارتفاعه الى المترين. الأوراق ثنائية الشكل ورمحية، أما الثمار فكرويّة الشكل، قطرها من 10 الى 15 ملم، مخططة للغاية، صفراء ومشعَّرة، مجتمعة غالباً بشكل عنقوديّ. غالباً ما تعلق عليه الزهرة القديمة. تحتوي كل ثمرة على 8 الى 12 بذرة إسفينية، بنية وبسطح غير متناسق.

الأجزاء المستخدمة

الكبسولات. البذور. الجُذمور (الساق الأرضيّة) والبراعم الصغيرة.
لبذورها طعم لاذع، كافوري بخفة، يعيد الى الذاكرة نكهة الفلفل والزنجبيل.
من فضائله أنّه هضمي وفاتح للشهية. يُستخدم لمحاربة الآلام المعوية (الجُذمور على وجه الخصوص).

Amomum globosum

أو هيل الصين، أو الهيل الكروي الصيني، أو الهيل الأسود، أو الهيل المر.
موطنه الأصليّ جنوب الصين، كما تدل عليه بعض تسمياته العامية، والمناطق المجاورة. الثمار كروية، بنية اللون، وجلدية السطح. تتآلف البذور بامتياز مع اليانسون، وتعطر سوتي لحم البقر.

Amomum krervanh

أو حبّ الهال الحبشيّ، أو الهيل الحبشي، أو هيل سيام، أو هيل الهند الصينية. أصله من كامبوديا وتايلاندا، حيث يواجد حتى اليوم بشكله البري، بيد أنه في طور الاختفاء، ولذلك تنشط زراعته.
هي نبتة معمَّرة أكبر حجماً من الهيل الأسود (يصل ارتفاعها حتى ثلاثة أمتار). أوراقها بيضاوية الشكل ورمحية بأعناق قصيرة. تحمل أزهاراً صغيرة صفراء مجمَّعة بشكل سنبلة. أما الكبسولات، فكروية الشكل، مخططة بطريقة غير صارخة، وتحتوي على عشرات من البذور الكروية.
الأجزاء المستهلكة: الثمار والبذور، والجُذمور.
تدخن الثمار على نار الخشب. أما الريزومي فيستهلك كنشويّ. طعمها قريب لنكهة الهيل الأخضر.

Amomum maximum أو الهيل الأكبر

هيل جاوة مجنّح، أو هيل مزيف.
من أصل ماليزي، ويُزرع في جاوة، يصل ارتفاع هذه النبتة الى مترين. أزهارها بيضاء ومجمَّعة بشكل مروحي رقيق. ثمارها مخروطية أو بيضاوية الشكل، باللون الرمادي البني الكَدِر، لها على مد الطول، 9 الى 10 أجنحة مسنَّنة بقوة، ما يميزها عن باقي الأصناف في السوق. بذورها كبيرة الحجم الى حد ما، باللون البني القذر، بيضاء من الداخل وقليلة العطر. تستخدم لعلاج مشاكل المعدة. زيتها الأساسي ذو نوعية أدنى. يحظى لب ثمارها بتقدير اليابانيين.

Amomum xanthioides

أو هيل سيام البري، أو هيل تايلاند المزيف.
موطنه الأصليّ جنوب شرق آسيا، ويُزرع حالياً في الصين والهند. يصل ارتفاعها حتى المترين. ثمارها بيضاوية الشكل، مثلثة البطين، سطحها محمر وتعجّ بالرؤوس. بذورها إسفينية، غير متشابهة باللون الرمادي البني. تعبق برائحة التربنتين. وتستخدم على نطاق واسع في الأطباق الهندية المغليّة والمطهوّة على نار هادئة.
أما في الطب، فتُستخدم البذور لعلاج الاضطرابات المعوية، والاسهال، والغثيان.

لحم العجل بالهيل الأسود

المقادير
800 غرام لحم العجل.
4 بذور هيل أسود.
25 سل مرق العجل.
2 كراث، 40 غ زبدة.
1 ملعقة صغيرة من الدقيق.
ملح وفلفل.

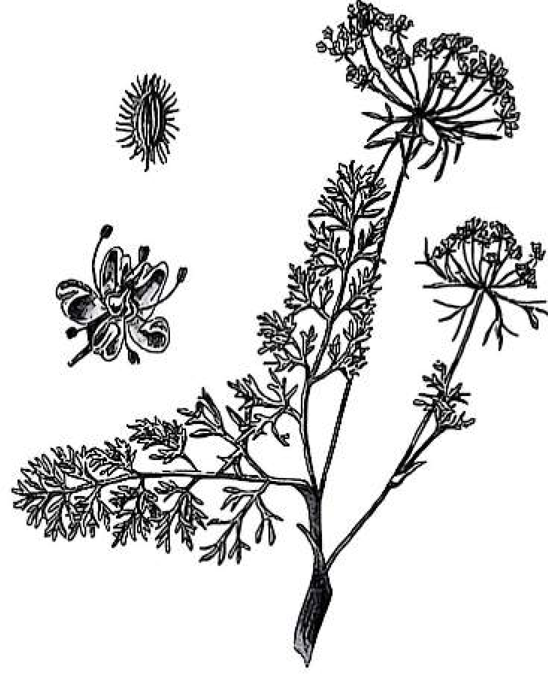
طريقة التحضير:

يقلّى لحم العجل المقطّع في الزبدة الساخنة. ثم يُحفظ جانبًا.
يقلى الكراث المفروم في قليل من الزيت.
يضاف الدقيق، ويترك الخليط حتى يتقلّص حجمه بمقدار النصف.
تضاف بذور الهيل، ومرق لحم العجل. يرشّ الملح والفلفل.
يوضع لحم العجل في وعاء. ويُسكب فوقه المزيج. ويطهى لمدة ساعتين في فرن على حرارة متوسطة (150 درجة مئوية).
يقدَّم الطبق مع البطاطس المهروسة.

الجزر

Carotte

Daucus carote
من فصيلة الخيميات



نبتة عشبية ثنائية الحول.

الوصف النباتي

يصل ارتفاعها الى 80 سم، جذورها وتديّة وجذريّة وفروعها ممدودة. جذعها مُشعَّر ومخطط. الأوراق ليِّنة ومسنَّنة عند الأسفل، ومقطعة تقطيعاً ناعماً عند الجهة العليا، مغطاة بالشعيرات. الأزهار صغيرة بيضاء أو وردية، مجمَّعة بشكل مظلي عند الأطراف الكثيرة (من 20 الى 40) والهزيلة، الغير متكافئة، والتي تتلاقى عند النضج، في شهر أيار مايو. تكون البتلات الخارجية للزهور الخارجية أكبر حجماً. ويتميز الجزر البرّيّ بزهرة باللون الإرجواني الغامق، عقيم، في وسط الخيمة النباتية. الثمار ثنائيَّة الفقيرات، إهليجيّ ة، مزوَّدة بإبر.

لمحة تاريخية

موطنه الأصليّ هو أفغانستان، ولكن الجزر معروف منذ العصور القديمة. اعتبر سريعاً مفيداً ضدّ الكساح وقصور عديدة، كما لتنظيم وظائف الأمعاء. أما الجزر الذي ينمو في مناطقنا، فظهر عن طريق الانتقاء في هولندا في القرن السابع عشر. وهُجِّن الجزر في الشرق منذ القرن العاشر، جذوره محمَّرة أو صفراء، متشابكة في بعض الأحيان.

الأجزاء المستخدمة

البذور والجذور.

في الطب

اشتهر الجزر بفعاليَّته في مَحْو آثار الشَّراب. كما يسهِّل نقيع بذوره، المتناول بعد الطعام، عملية الهضم. كما يُستخدم الجذر المضاد للجراثيم من سلالة sativus لتخفيف حدّة التوترُ.

في المطبخ

رائحته حلوة مع قليل من الحامض. بنكهة القش المقطّع، مع لمسة فلفل ويانسون عند شيّه.
يُستخدم اليوم كما بالأمس كتابل. وقد تُستخدم بذور الجزر في المطبخ بعد تحميصها، على غرار بذور الكمون. وقد تصبح البذور المحمَّصة بديلًا للقهوة.
***في الشراب.** يُطيِّب روح الجزر المشروبات والليكور.
***أجزاء أخرى مستهلكة من النبات.** لا داعيَ للتعريف عن جذورها التي تُعَدّ من الخضراوات.

معلومات متنوعة

يستخدم زيت الجزر الأساسي في صناعة العطور.

قوالب الجبنة ببذور الجزر

المقادير

4 قوالب جبن.
4 ملعقة طعام صغيرة من بذور الجزر.
4 ملعقة طعام صغيرة من العسل السائل.

طريقة التحضير:

- تُصفَّى قوالب الجبن جيّدًا.
- تقلى بذور الجزر سريعًا في مقلاة جافّة. ثم تُطحن بواسطة المدقّة، أو على المطحنة.
- تخلط البودرة مع العسل.
- تُقدَّم القوالب مزيَّنة بمزيج العسل وبذور الجزر.

الكراوية

Carvi

Carum carvi
من الفصيلة المظلية

الكمون الأسود، أو يانسون قصر (Vosges)، أو يانسون المروج، أو اليانسون المزيِّف، أو كمون الحقول، أو كمون الجبال، أو كمون ألمانيا، أو ابن عم الكمون، أو كمون هولندا الأسود.
بالعربية: كراويه، أو كرويا، أو كَرَوْيَا، أو كَرَوْيَاء. تأتي تسميته اللاتينية كاروم (Carum) من مقاطعة كاري (Carie) الصغيرة في آسيا. بينما تأتي كلمة كارفي (carvi) من الـ «كراوية» العربية، والتي تعني «جذر السكر». لا يجدر خلطها مع الكمون الحقيقي (Cuminum cyminum) أو Laserpitium siler أو Siler trilobium، وهي نبتة من الفصيلة المظلية، تطلق عليها أيضاً تسمية كمون الجبال الحقيقي، وتزرع في تركيا. استخدامها مشابه للكراوية، ولكنها قليلة الانتشار في أوروبا.

الوصف النباتي

الكراوية نبتة عشبية ثنائية الحول أو مستديمة، جذعها أجرد (بعكس الجزر)، مجعَّدة مزوية متفرِّعة بدءًا من القاعدة، يصل ارتفاعها الى المتر. جذرها وتديّ، عار عند القمّة وعطريّ. الأوراق باللون الأخضر الشاحب، مقطعة كثيرًا كما الجزر، وتتخذ شكلاً وريديًا عند القاعدة (أوراقها خيطية بدرجة أكبر). الأزهار بيضاء صغيرة، وردية أحيانًا، تجتمع بشكل مظلات نهائية، ذات 8 الى 12 شعاع غير متكافئ. تنتصب بعد الإزهار، بدون قنّاب. أما الثمار فصغيرة ثُنائيَّة الفَقيرات، باللون البني المحمرّ، وبشكل هلال متطاول. البذور بنّيّة اللون، تقريبًا سوداء، قوسية، مسنَّنة بطرفين، مزيَّنة بخمس أضلاع بارزة، تظهر في بداية الصيف، ثم ما تلبث أن تسقط عند النضج، أي: بعد مرور شهر واحد.
تنمو تلقائيًا في المناطق ذات المناخ الدافئ المعتدل (ومن ضمنها فرنسا)، كما تزرع في هذه المناطق، بالإضافة الى المغرب.

لمحة تاريخية

قد يكون موطن الكراوية الأصلي هو آسيا الصغرى. والكراوية من التوابل القديمة التي عُثر عليها في المدن البحرية القديمة من العصر الحجري الحديث، وفي مصر الفرعونية حيث كانت توضع في آنية داخل المقابر، ومنها قبر توت عنخ آمون، لطرد الأرواح الشريرة. ولا ترد في لائحة التوابل في الهند القديمة. لكنها مذكورة في الكتاب المقدس.
سُمِّيت في الشرق بالكراوية الرومانية (cumin romain)، فسادَ الاعتقاد بأنها نبتة غريبة عن هذه المنطقة. وخلافاً لعدد كبير من التوابل، عرفت خصائص الكراوية المطبخيّة سريعاً. وتوضع برسم الكراوية كل المعتقدات السائدة عن الكمون، وهذا الأمر يعود للخلط الكبير بين النبتتين، وعلى الرغم من كل شيء، لخصائصهما المشابهة.

الأجزاء المستخدمة

الثمار. الأوراق والجذور. علماً بأن الثمار الهولندية تبدو أكبر حجمًا من تلك المزروعة في أوروبا الشرقية، وتدعى قش الكمون أو carvi paille.

في الطب

تُستخدم الكراوية كمنبّه، ومضاد للتشنُّج، وطارد للديدان (في المعدة). ويُستعمل تقليدياً في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي كانتفاخ البطن، إذ تكفي إضافته الى الأطعمة (المجرّمة،المتّهمة) أو تناول بعض البذور بعض الطعام، أو تحضير مغلي الكراوية الذي يساعد بالإضافة الى ذلك على تخفيف الفواق، والشخير. تُحفِّز إدرار الحليب والبول، وتسهِّل الحيض. تُنعش الفم، الأمر الذي لم يغب عن القدماء، وتخفِّف آلام الأسنان. في الاستعمال الخارجي، يُستخدم زيتها الطيار لعلاج قضمات الصقيع.
***تحذير**. يتسبب تناول زيت الكراوية الأساسي بجرعة مركَّزة جدًا باضطرابات عصبية.

في المطبخ

لبذور الكراوية نكهة لاذعة ولذيذة، ورائحة أقرب الى اليانسون. وأريج مرّ قليلًا، بشذا الحمضيات (تكون أقوى لدى البذور الطازجة وغير الناضجة)، مُنعش وأقل حرّاقةً من الكمون الذي غالبًا ما يخلط معه في الاستخدام المطبخي (في السوق).
***يستخدم هذا النبات اليوم كما بالأمس كتابل.**
أضافه الرومان الى خبزهم لتطييبه، واستعمله كوليملا (Columelle) في القرن الأول، في مخلل الزيتون (Sirape). ثم ذكره أبيقيوس (Apicius)كتابل أساسي في المطبخ. أما ديسقوريديوس (Dioscoride) فأوصى به في الحقبة نفسها للفتيات من أجل الحفاظ

على بشرة ناعمة. وطور شارلمان زراعته. دخل الى شمال أوروبا باسم Cumich في القرن الثالث عشر. وأدرج عام 1393 تحت اسم كارفي (Karvy) في كتاب الطبخ الشهير Le Mesnagier de Paris. يحظى بتقدير كبير في بلدان الشمال، ولكنه انتشر سريعًا في المطبخ المغربي، حيث كان يزرع في المغرب كما في الهند.
استخدمه شعب الأنكا بعدما تكفل الإسبانيون بإحضاره. وفي كتابه عن الأعشاب Traité de Botanique الصادر في العام 1546، اعتبر هيرونيموس بوك (Hieronymus Bock) الكراوية من التوابل الأكثر استخداماً في الجزيرة العربية، في الطب والمطبخ على حدٍّ سواء.
وفي العصور الوسطى، درج تغليف بذور الكراوية بالسكّر، وتقديمها كحلوى بعد وجبة الطعام. واعتاد الفلاحون تحضير قالب حلوى بالكراوية في ختام عشاء الاحتفال بنهاية أعمال الحصاد. وما زالت هذه العادة متداولة في إنكلترا.
تضاف بذور الكراوية بمتعةٍ الى أطباق الملفوف والبطاطا (ينصح بتجربتها، مقطّعة الى اثنين ومشوية في الفرن، ومزيّنة ببذور الكراوية)، واليخني حيث تطبخ، بالإضافة الى سلطة الجزر والبنجر حيث تؤكل نيئة. ونجد هذه البذور في الأجبان (وخاصة munsters، أو الجبنة النصف طرية، و gouda، أو القشقوام). كما تدخل في ألمانيا في اللحوم على أنواعها. وتتضمن العديد من وصفات الخبز وقوالب الحلوى، مكوّن الكراوية، كخبز الجادوار السويدي وبعض أصناف الخبز بالتوابل في فرنسا (ولكن ليس في الوصفات الأصلية لريمس وديجون). ويقال: إنّ الكراوية رشت فوق الخبز التقليدي للهنود الحمر والذي أحضره الإسكتلنديون. وهو خبز يُطهى على جمر نار المخيم، بعد لف العجينة حول عصا (تبقى الموهبة المكون الأهم!). ولِمَ لا، لكن الكراوية غير مدرجة في مكونات الوصفة التقليدية. هي ممتازة لتعطير الكريمة المحروقة و بعض المثلّجات (بفضل زيتها الأساسي).
توقظ متعة التذوق في مربّى رواند أو البطاطا المشوية.
* **في الخلطات**. الكراوية جزء لا يتجزأ من الخلطات المغربية، اذ تدخل في خلطة التوابل المعدة للكسكسي والطواجن، كما نجدها في خلطة التابل التونسي (الذي يتضمن الكزبرة والكمون).

• **أجزاء أخرى مستهلكة من النبات**

يمكن تناول أوراق الكراوية نيئة في السلطة، أو تحلّ مكان البقدونس في زبدة الأعشاب. أما الجذور فتعدّ من الخضراوات، سواء أكانت نيئة أم مطهوة بالماء أو في الفرن. ويمكن أن تستخدم ببساطة لتطييب الحساء. تستهلك في روسيا مطبوخة بالعسل.
* وتعطي الكراوية، وليس الكمون، نكهة مميزة ودافئة وخشبية للمشروب الكحولي الألماني، Kümel، كما نجدها في الشراب السويدي أكوافيت aquavit، كما في المشروبين الفرنسيين Chartreuse و Bénédectine، بيدٍ أنها لا تدخل في صناعة شراب الجين. تطيّب الحلوى والمثلّجات.

معلومات متنوعة

يصنّع حالياً مركبها الأساسيّ، وهو الكارفون (carvone). ويُستخدم زيت الكراوية الأساسي في المطبخ، كما رأينا من قبل، ولكن أيضاً في صناعة العطور (الصابون، معجون الأسنان والعطور). تعشقها الأبقار والغنم بكاملها، وتُحفّز إدرار الحليب عند الإناث. ويمكن لثمار الكراوية أن تكبح استنبات البطاطا، عند توزيعها في محال تخزين هذه الأخيرة.

أنواع أخرى مستهلكة

فلنتذكر بأن النانخة تسمى حالياً Trachyspermum copticum باللاتينية، وليس Carum copticum. Carum roxburgianum أو أمجود (Amjud) بالهندي. تدخل بذور هذا النوع في الصلصلت والمخللات والكاري الهندي. تُستخدم أوراقها كبديل للبقدونس. ويعرف هذا النوع في الهند لخصائصه الطاردة للريح.

كعكة الجزر بالكراوية

المقادير
150 غ من الجزر.
2 ملعقة شاي بذور كمون.
100 غ من الطحين.
1 علبة من الخميرة.
60 غ أمنتال (جبن سويسريّ).
50 غ زبدة.
1 بيضة.
القليل من الحليب إذا كان ذلك ضرورياً.

طريقة التحضير:

يُقطّع الجزر لشرائح رقيقة.
يُمزج الدقيق مع الخميرة، فبذور الكراوية المطحونة والأمنتال المقطع والجزر. تخلط جميع المكوّنات حتى تصبح العجينة متجانسة.
يُضاف البيض المضروب والزبدة المذابة وفي النهاية الحليب، اذا اتضح أن المزيج جافّ - تضاف التوابل.
تقولب قطع الكيك بواسطة ملعقتين قبل وضعها على ورق الخبز.
تخبز في الفرن لمدة 20 دقيقة، على حرارة 180 درجة.
يقدم باردًا مع سلطة خضراء.


Carum carvi
الكراوية


Apium graveolens
الكرفس

الكرفس

Celeri

Apium graveolens
من فصيلة الخيميات

يتواجد الكرفس بأربعة أصناف مختلفة. منها البري (الكرفس العطري). وثلاثة أنواع أخرى مزروعة. تسمى الكرفس (céleri).

Apium graveolens var. graveolens

الكرفس (Ache)، أو كرفس المستنقعات أو الكرفس العطري، أو الكرفس النتن، أو الكرفس الملكي، أو بقدونس المستنقعات، أو بقدونس الماء، أو الكرفس البري، أو éprault بالفرنسية.
لا يجدر خلطها مع كرفس الجبال (انظر الكاشم) أو الكرفس الضاحك (Ranunculus sceleratus) من الفصيلة الحوذانية، وهي نبتة تستخدم في الطب التقليدي في أوروبا. وفي حين ترمز عبارة ache الى المؤنث، يحيط الجدل بأصل كلمة apium. ويجد البعض أنها مشتقة من apon بلغة السلتيك والتي تعني الماء، في حين يرى البعض الآخر انها تدل على النحل apis، لأن هذه النبتة تجذب بعطرها القوي هذه الحشرة (كحال العديد من الخيميات أو apiacées). وفي الواقع، نجد أن اسم الفصيلة التي دعيت قديماً ombellifères مستوحى من apium.

الوصف النباتي

نبتة عشبية ثنائيَّة الحول، يصل ارتفاعها الى المتر. جذرها درنيّ قليلًا. أما الجذع فبشكل زاوية مقلم، أجوف له خياشيم كثيرة. أوراقها قليلة الكثافة، متبادلة، تقسم الى ثلاثة شرائح، سطحها مسنّن بخشونة، يتراوح لونها بين الأخضر والأحمر. الأزهار صغيرة بخمس بتلات، بيضاء قشدية الى خضراء، مجمعة بشكل مروحي بأعناق قصيرة أو شبه جالسة، وتفتقر الى قنب. البتلات بشكل قلوب، بطرف منحن بعض الشيء. الثمار صغيرة جداً مشعرة، ثنائية الفقيرات لها بذرة واحدة، باللون الرمادي البنّيّ الى البنّي الداكن. ينمو الكرفس على طول الجداول وفي المناطق الرطبة والمالحة الى حد ما (المواقع الساحلية الرطبة).

لمحة تاريخية

يعرف الكرفس منذ العصور القديمة في حوض المتوسط والصين. ولعلها النبتة الأكثر ذكْرًا من قبل القدماء، وبالرغم من ذلك، لا بد من التمحيص في العديد من المغالطات الخاصة بهويتها النباتية. يذكرها هوميروس في ملاحمه، بينما لا يغفل عنها بليني الأكبر الذي يذكر ست نباتات مختلفة استخدمت كلها في الطب في عصره تحت اسم الكرفس. بينما يسرد ديدرو المزيد في موسوعته في العام 1778 الى جانب الكرفس المائي والكرفس الملكي الذي يدعوه أيضاً (كرفس المستنقع)- عن كرفس الحديقة، أو البقدونس العادي، أو كرفس الجبال (الكاشم).
واعتبر اليونانيون القدماء والمصريون الكرفس العطري نباتاً جنائزيّاً. بينما فضلها الرومان في المطبخ أكثر بكثير من الطب. ولأنها دائمة الخضرة، أضحت رمزًا للأبدية، واستخدمت لتتويج الأموات، ولكن أيضاً المنتصرين في الألعاب الأولمبية أو السَّيِّىء.
ولكن عرف عنها انها قد تجلب في بعض الأحيان الحظ السيء.

الأجزاء المستخدمة

الثمار(البذور). الأوراق. الأعناق. الجذور. الزيت الطيار، والراتنج الزيتي.

في الطب

عُرف الكرفس في الطب منذ وقت طويل، واستُعين بأوراقه وبذوره على وجه الخصوص لهذه الغاية. واعتبرت هذه الأخيرة من البذور الأربعة الساخنة في صناعة الأدوية، واشتهرت بخصائص منشطة ومهضمة وطاردة للريح ومدرة للبول.. فضائل معترف بها حتى يومنا هذا. وكانت تضاف الى النبيذ بشكل نقيه مغلي أو مسحوق البودرة أحيانا. يتميز زيتها الطيار، الأصفر الى الشفاف، بخصائص البذور التي يستخرج منها. ويعتبر مهدئا ومزيلا للاحتقان في الكبد والكلى والأوردة.
*تحذير. خطر التحسس من الضوء موجود عند التعرض للشمس، لذلك لا ينصح باستعمال زيت الكرفس الأساسي، والحال نفسه بالنسبة للأنواع الأخرى.

في المطبخ

لبذور الكرفس.. رائحة رائعة، ونكهة مرة وعطرية في آن معًا، مع قليل من الملوحة.

* **يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** اعتاد الرومان استخدام الكرفس العطري في حشوة التمر والصنوبر والجوز، كما أضافوه لتطييب نبيذهم، وكذا فعل البيزنطيون الذين أضافوا بذور الكرفس من بين توابل أخرى. وصفها ديدرو بالبذور المرة واللاذعة والعطرية، ولم يستخدمها الا مطحونة، فكان يرشها فوق ديكوتيون البقدونس والنعناع في شحم الخنزير. وحدَّد بالإضافة الى ذلك إمكانية تناول جذور الكرفس نيئة أو مطبوخة.

معلومات متنوعة

تستخدم أوراق الكرفس المعدلة للتزيين كما نجدها على بعض الشعارات. وانتشرت زراعتها بسرعة كبيرة حتى أصبحت ما يدعى بـcéleri ،وهي تسمية مستوحاة من العبارة اللاتينية القديمة selinon (أي: بقدونس).

Apium graveolens var. dulce

الكرفس أو Céleri-branche بالفرنسية، يسمّى أيضًا api وapit، والكرفس المضلع، ذهبي أو معطر.

Apium graveolens var. secalinum

أو الكرفس للتقطيع، أو smallage (سمول آش) لدى الأنجلوساكسون والآتية من small ache بالانكليزية، أو الكرفس الصغير. كرفس جنثي أو لفتي (بحسب ديدرو).

- الوصف النباتي

نبتة معمرة، ثنائية الحول، يصل ارتفاعها الى أكثر من متر، تنمو بالزراعة. الجذع أو الأعناق عريضة بشكل مزراب، أكثر أو أقل لحمية بحسب الصنف. جذورها درنية دائماً. الأوراق باللون الأخضر الداكن، لماعة، مقسَّمة الى ثلاث وريقات، مطرَّزة الأطراف. أما الأزهار (التي تبرز في السنة الثانية) فمجمَّعة بشكل مظلة لها خمس بتلات وخمس سبلات، بيضاء مائلة الى الاصفرار، تظهر في الصيف. الفاكهة ثنائية الفقيرات، تصبح باللون الرمادي البني عند النضج (في الخريف)، صغيرة ومزيّنة بخمسة أضلع.

- الأجزاء المستخدمة

البذور من الأنواع الثلاثة السابقة، والجذع من صنف secalinum، والجذر من صنف rapaceum.

- لمحة تاريخية

تمتزج قصته وقصة كرفس المستنقعات الذي يشتق منه. ويبدو أنَّ الايطاليين هم أول من بادر في القرن السابع عشر، الى زرع الكرفس انطلاقاً من الكرفس العطري. وتدين بأول ذكر لهذه النبتة (باسم ache) لأوليفييه دي سيريس في العام 1623. والمقصود به ههنا هو الكرفس المعد للتقطيع، أي: من فصيلة secalinum. وبعدها بست سنوات، تكلم عالم النبات الشهير جون باركينسون عن الكرفس في كتابه Paradisi in Sole Paradisus Terrestris (وهو عبارةٌ عن موسوعة في فن زراعة الحدائق). وفي العام 1665، ذكر عالم النبات الفرنسي بيتون دو تورنفور (Piton de Tournefort) «الكرفس الايطالي» (Apium dulce). وتدل هذه التسمية المصحوبة باسم البلد –ايطاليا ليست الحالة الوحيدة- على التوزيع الجغرافي الواسع لهذه النبتة.

- في الطب

يتمتع الكرفس بالخصائص عينها كالكرفس العطري مع زيت طيار برائحة أقل حدة. عند الاستعمال الخارجي، يساعد في تفادي مشاكل البشرة وفي محو التصبغات الجلدية والبقع.

- في المطبخ

تستخدم البذور (الثمار المجففة في الواقع) لعطرها القوي وطعمها المر. تستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.
ولكن نظرًا لخلطها مع البقدونس والكرفس والسيسارون الكبير (نبتة مجاورة للكرفس ومستهلكة على الأرجح من قبل الايطاليين قبل أن يطغى عليه الكرفس الحقيقي)، واستهلاك البذور والجذوع والجذور على حد سواء، يصعب التكلم عن الكرفس كتابل وحيد في المطبخ.
ففي الواقع، يستخدم أحد أنواع الكرفس الآسيوي Apium graveolens var. ducle ذو أوراق خضراء أغمق من النوع الأوروبي وطعم أكثر حدة، يشبه نكهة الكمون، ولكن أكثر مرارة، لتطييب الخبز والكاري المصنوع من الطماطم. والفضل في هذا الاستخدام يعود لبذوره الصغيرة بلون التبغ والمسماة «أمجود» (amjud). (لا بد من الانتباه للخلط الشائع بين بذور الكرفس وبذور النانخة التي تباع تحت نفس الاسم في السوق، علماً بأن النانخة تتميز بعطر وطعم أقوى من تلك الأخرى).
قد تُمزج البذور مع ملح الطعام (الملح بالكرفس)، وتُستخدم على وجه الخصوص في عصير الطماطم أو Bloody Mary، ولكن أيضاً في الصلصات أو الأطباق المطهوة على نار هادئة. ويمكن إضافتها مطحونةً للحشوات والخضار المسلوقة والمرق والصلصة، أو حتى لتطييب الخبز المحمص.

- معلومات متنوعة

يقول مَثل فرانسيّ كومتي قديم: «لو علم الناس بتأثير الكرفس، لملؤوا به حدائقهم». فهل يتكلم المثل عن الكرفس الجنثي، أو المفرع، أو البري؟
تدين مدينة سيلينونت (Selinunte) المؤسسة عام 628 في جنوب صقلية على يد اليونانيين، باسمها للكرفس البري المنتشر فيها بكثرة. وقد وجدت رسومات تمثل أوراق الكرفس على قطع الدراخما التي وجدت بين أطلال هذه المدينة.

البقدونس الافرنجي او المرّ

Cerfeuil musqué



Myrrhis odorata

من فصيلة الخيميات

نبات المرة، أو المرة العطرة، أو الكزبرة باليانسون، أو بقدونس اسبانيا، أو البقدونس العطر، أو السرخس المسكي، أو البقدونس الكبير.

Scandix odorata مرادف مستحدث لم يعد مستخدماً.

لا يجب خلط البقدونس الافرنجي مع الكوميفورا ميرها (Commiphora myrrha)، من فصيلة البخوريات، وهي كناية عن صمغ راتنجي معروف منذ آلاف السنين، مع البخور، ومستخدم في صناعة العطور والأدوية. بينما يقتصر استخدامها في المطبخ على مركب البيندكتين، ولهذا لن ندرسها في هذا الكتاب.

الوصف النباتي

نبتة عشبية معمِّرة، يصل ارتفاعها حتى المتر الواحد. جذرها وتديّ، بنّيّ من الخارج وأبيض من الداخل. أمّا الجذوع فقويّة وجوفاء ومخدَّدة، كثيرة الأفرع في الجهة العلوية. أوراقه شبيهة بالسرخسيات، كبيرة وناعمة، مشعَّرة وفاتحة من الجهة العليا، ومغلّفة عند القاعدة. الأزهار متكافئة وبيضاء، لها خمس بتلات معكوفة، مجمّعة بشكل مظلات عريضة وممدودة عند الأطراف الجذعية، لها 6 الى 15 شعاعًا بملمس زغبي، تنتصب عند النضج. الثمار كبيرة الحجم نسبيًا (من 2 الى 3 سم)، ثنائية الفقيرات، مستطيلة ومضغوطة جانبيًا، بشكل عرف الديك، باللون البني الأسود، تصبح لماعة عند نضجها. البذور بخمسة أضلاع ثنائية الحلقة وجوفاء. وتسمح قدرتها على تحمل البرودة بزراعتها في المناطق الشمالية.

لمحة تاريخية

أصل البقدونس الإفرنجي من أوروبا الوسطى والجنوبية، ولكنها تنتشر اليوم على نطاق واسع بفضل الزراعة. استخدمت النبتة بكاملها في العصور الوسطى كبديل للسكّر. واستعين بالذور في القرنين السادس عشر والسابع عشر لتلميع الأثاث، فتضيف رائحة اليانسون اللطيفة الى القشرة اللماعة.

الأجزاء المستخدمة

الثمار الناضجة (البذور). الفاكهة غير الناضجة. الأوراق. الجذوع والجذور.

في الطب

يعتبر نبات المر العبق من المنشطات، وطارد للبلغم ومُدرّ للبول، بينما تنعش بذوره الفم، وتساعد في طرد الريح.

في المطبخ

برائحة اليانسون، حلوة ومسكيّة. وطعم اليانسون مع نفحة من السوس.

***تستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** وتُستعمل ثمار البقدونس الإفرنجي المقطوفة قبل النضج، الخضراء والطرية، على غرار بذور اليانسون. ويمكن إضافتها مفرومة الى الكريمات والمثلّجات أو حتى عجينة قالب الحلوى أو الخبز بالتوابل. ويجوز استهلاك هذه الثمار كاملة أو مغلفة بالسكر. في حين يساعد تجفيفها على تخفيف حموضتها ممّا يسمح بتقليل كمية السكر المضافة، وهو أمر عرفه القدماء من قبلنا.

***في الشراب.** يطيِّب البقدونس الإفرنجي بعطر اليانسون عددًا من المشروبات والليكور.

أجزاء أخرى مستهلكة من النبات

يمكن تقشير الجذوع الصغيرة وتناولها نيئة، كما جذوع حشيشة الملائكة. أما الازهار فتزين الكيكات بالفاكهة. وكان القدماء يتناولون الجذور نيئةً في السلطة أو مطهوةً كالجزر أو الجزر الأبيض. نجدها اليوم على رفوف المتاجر على غرار جذور البقدونس.

معلومات متنوعة

يستخلص شمع معطر خاص بالأثاث من بذور المر، ويدخل زيته الأساسي في صناعة العطور.


Cymbopogon citratus
حشيشة الليمون

حشيشة الليمون Citronnelle

Cymbopogon citrates
من الفصيلة النجيلية

القصب العطري، أو عشبة الليمون، أو السترونيلا الهندية، أو schénante (في صناعة العطور).
Andropogon citrates مرادف مستحدث لم يعد مستخدماً. غالباً ما يخلط الناس بين حشيشة الليمون واللويزة (من فصيلة الأرثديات Alosya triphylla)، أو بلسم الليمون (Melissa officinalis, من فصيلة الشفويات). وهي مغالطة تعززها رائحة الليمون، على الرغم من أن النباتات المذكورة آنفاً لا تمت للفصيلة النجيلية بصلة. لا يجدر الخلط بينها وبين الأرطامسيا (Artemisia abronatum) التي تدعى الأفستين أيضاً، والزعتر البري الحامض الذي تطلق عليه أحياناً تسمية سيترونيلا. ويعيد بعض الكتاب أصل القصب العطري الذي استخدمه القدماء لحشيشة الليمون، وليس Acorus،

الوصف النباتي

نبتة عشبية معمِّرة يصل ارتفاع أوراقها الى المترين. أوراقها ملساء وجرداء، باللون الرمادي المخضّر، ضيِّقة للغاية، ورمحية بأطراف حادة وملتوية ومتدلية، يعبرها ضلع في الوسط، أكثر وضوحاً وبروزاً، مجمَّعة عند القاعدة بشكل نوع من البصل الكاذب، وتشكِّل أجمة كثيفة. تزهر النبتة نادرًا في الصيف، حيث تبرز نورات نهائية بطول 30 سم، تتشكل من ريشات خضراء مصبوغة بالأحمر، وتجتمع بشكل عنقودي فضفاض.
تنبت في أغلب البلدان الاستوائية وشبه المدارية حيث تزرع.

لمحة تاريخية

موطن أصل حشيشة الليمون هو ماليزيا على الأرجح. وهي تزرع منذ العصور الوسطى، للاستفادة من زيتها الطيار الذي يدخل في صناعة العطور ومواد التجميل. واعتبرها المصريّون والإغريق والرومان نبتة مُدرّة للبول ومضادّة للسعال. وسلّط بليني الكبير وديسقوريديوس الضوء على استخدامها في الطب. ولا تتواجد في أيامنا هذه الا بشكلها الزراعي.

الأجزاء المستهلكة

الجذوع وقاعدة الأوراق الطازجة أو المجففة، بشكل شرائح أو مسحوق بودرة. ويقطع أسفل الساق بمسافة 20 سم مرتين الى ثلاث مرات في السنة. تباع في البلدان المنتجة تحت اسم serai (باللغة الماليزية)، و sereh (في إندونيسيا)، أو tabrai (في تايلاندا).

في الطب

تستخدم حشيشة الليمون لمكافحة الملاريا، ومن هنا تسميتها الإنكليزية fever grass أي: عشبة الحمى. هي فعالة ضد الالتهابات الفطرية، وتسهِّل الهضم عند الصغار في حين تخفف المراهم التي تحتويها التهاب المفاصل والوماتيزم. لمغليّ حشيشة الليمون خواص هضمية ومهدئة. ومع ذلك، لم تثبت خصائص زيتها الطيار العلاجية، طبيّاً.

في المطبخ

لا تعبق حشيشة الليمون بعطر قوي بشكلها الكامل، ولكن رائحتها تميل الى الحامض. نكهتها عطرية، قريبة الى نكهة الحامض (ولكن أكثر حدة).
* **تستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** تدخل «البصلة» المشكلة من تجمع قواعد الأوراق المنتفخة واللينة، البيضاء من الخارج والوردية من الداخل، في الحساء أو الأطباق المحضرة على نار هادئة، لضمان الطعم الحمضي. يفضِّل البعض غَلْيها في شراب ساخن عوضاً عن طهوها. ممتازة مع اللحوم البيضاء ومرق السمك والقشريات. تساهم في تطييب السلطة والتحلية، لدى إضافتها مقطعة أو مبروشة. تتوافق بشكل جيد جدًا مع الزنجبيل وجوز الهند والفلفل الحار.
ويفقد مسحوق جذورها، المسمى sereh، وهو باللون البيج الفاتح، ويتميز برائحته القوية عندما يكون طازجاً، عطره سريعًا (مقدار ملعقة قهوة صغيرة من هذا المسحوق يساوي جذعاً واحداً). ولا بد من اعادة ترطيبها في الماء المغلي قبل الاستخدام.
في بالي، تستخدم عيدان حشيشة الليمون كأشياش معطرة لوصفة الجمبري.
* **في الشراب.** يحضَّر نقيع الأعشاب من الجهة العلوية المسطحة من الأوراق، والتي تتميز بملمسها الليفي. كما تضاف حشيشة الليمون الى الشاي بالنعناع في المغرب.
* **في الخلطات.** تشكل حشيشة الليمون جزءًا من خليط التوابل الأندونيسي Bomboe Sajoer Lodeh.

أجزاء أخرى مستهلكة من النبات

الجزء المتوسط من الأوراق، الذي يضاف بعد تقطيعه الى خليط الكاري الأخضر. كما يصح تناوله كالخضراوات. ويستخدم الزيت الطيار لتطييب المعجّنات والحلويات والمشروبات الحلوة، في الصناعة الغذائية. ويسمى أحيانًا «روح البلسم الهندي».

معلومات متنوعة

تساعد هذه النبتة بفضل جذورها في الحد من تآكل التربة. وتشتهر رائحتها بطرد البعوض. أما زيتها الأساسي أو «روح السيترونيلا» فقويّ وفواح، ولذلك يُستخدم في صناعة العطور للصابون والشامبو وشامبو الاستحمام، وعدد من منتجات العناية بالنظافة ومزيل الرائحة والمنظفات.

أنواع أخرى مستهلكة

تُستخدم بعض الأنواع العطرية من أجل زيتها الطيّار على وجه الخصوص، على الرغم من استهلاكها المحلي كتابل.

Cymbopogon flexuosus

أو عشبة مالابار، أو ليمون الهند.
موطنه الأصليّ هو آسيا، وتزرع حالياً في هذه القارة، ولكن أيضاً في أفريقيا والكاراييب. تُستخدم هذه العشبة في المطبخ التايلاندي، الفيتنامي أو الهندي لتطييب السمك، وثمار البحر، والدجاج، والأطباق المحضرة على نار هادئة.

Cymbopogon martinii

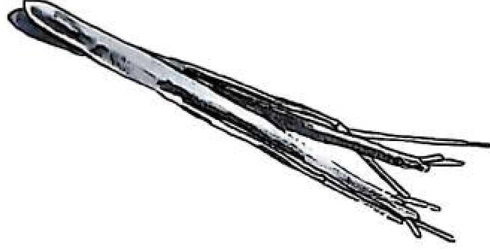
أو عشبة بالموروزا أو إبرة الراعي الهندي. من أصل هندي وتزرع في آسيا وأمريكا الجنوبية مروراً بأفريقيا. اذ يستخرج منها زيت طيار تطلق عليه تسمية بالموروزا Palmorosa ،وهو يتميز بعطر قريب من إبرة الراعي أكثر بكثير من الورد. ويُستخدم هذا الزيت في العطور وفي الطب التقليدي (كمضاد للجراثيم والفطريات).
وساعد هذا الزيت المستورد من الهند في كسر سعر زيت الورد الأساسي، الباهظ الثمن.

Cymbopogon nardus

أو سيترونيلا سيلان، أو عشبة الليمون. من أصل هندي، تزرع في أفريقيا، وتستخدم لروح السيترونيلا المنسوبة لسيلان. تتميز كالنوع التالي بقاعدة جذع حمراء.

Cymbopogon winterianus

سترونيلا جاوا أو عشبة مها بنجيري Maha-Pengiri. وهي أصغر حجمًا بأوراق أعرض. موطن الأصل هو سريلانكا، كما تزرع عالميًا في المناطق المدارية. تستخدم في خلطة الأعشاب المهضّمة والمهدِّئة، في حين يُستعمل روح الليمون أو سترونيلا جاوا في صناعة العطور.



الأرنب بعشبة الليمون

المقادير

4 فخاذ أرنب.
4 حبات طماطم.
1 بصلة.
1 جزرة.
15 عود حشيشة الليمون الطازجة.
10 سيقان بقدونس.
2 مكعبات مرق الدجاج.
1 عصير الليمون.
2 ملعقة كبيرة زيت زيتون.
150 غ من الزبدة.

طريقة التحضير:

تقلى الأفخاذ في الزبدة، وتُحفظ جانبًا.
تُغلى عيدان حشيشة الليمون لمدة 5 دقائق في 1.5 ليتر من الماء المغلي. ثم تربط كل واحدة منها حول الأفخاذ.
تشرَّح الطماطم المقشرة وتضاف الى نقيع حشيشة الليمون، وتضاف سيقان البقدونس و البصل المفروم والجزر المقطع لدوائر ومكعبات الدجاج. يُحفظ الخليط جانبًا.
توضع أفخاذ الأرنب في الفرن، وتُسقى بالمغلي. ثم تغطى بورق الألمنيوم، وتطهى على حرارة معتدلة (150 الى 180 درجة) لمدة ساعة ونصف.
يحفظ الأرنب في حرارة ساخنة، بينما يترك المرق حتى يتركز ويتكثف. يضاف عصير الليمون والزبدة المتبقية (المقطعة)، ويُخلط المزيج.
يقدم الأرنب مع الصلصة المحضرة.
ويمكن تقديم الأفخاذ مع تاجيا تيلي طازجة.

الكزبرة

Coriandre

Coriandrum sativum

من فصيلة الخيميات

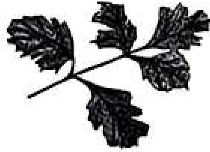
البقدونس العربي، أو الكزبرة الصينية، أو البقدونس الصيني، أو البقدونس المكسيكي، «punaise mâle» باللغة الفرنسية، والتي تعني «بق الفراش».
اسم الكزبرة مستوحى من جذور إغريقية، «koris» و «andron» التي تعني «punaise mâle» أو بق الفراش، على الأرجح لأنّ القدماء شبَّهوا رائحتها برائحة ...البق. وقد ساهم اكتشاف أصل الكلمة الإغريقي على ما نعتقد، في حل رموز الكتابة الميسينية في كريت (القرن السابع عشر والخامس عشر قبل الميلاد).

الوصف النباتي

هي نبتة عشبية سنوية قد يصل ارتفاعها الى 70 سم. جذورها وتدية ومدبَّبة. جذوعها عديدة، منتصبة ومضلّعة بشكل رفيع، دائرية ومتشعبة عند الجهة العليا حيث تتشابك. أوراقها خضراء تتميز برائحة البق، كما يقال. أما الأوراق السفلية فتشبه أوراق البقدونس الأملس، أما الاوراق في الجهة العليا فأكثر ندرة ودقة، تتجمع بشكل شرائطي كما الشمر، ومزودة بأغمدة طويلة.
الأزهار صغيرة بيضاء أو باللون الوردي الشاحب، منتظمة في وسط المظلة ومتفاوتة عند المحيط، بعدد شعاعات محدودة (من 3 الى 8). أما زهرة الخيمة فمسطحة، لها من 3 الى 5 شعاعات بأحجام متفاوتة. الثمار عطرية، مشعَّرة، ثنائية الفقيرات التي تبقى معلقة عند النضج. تعتبر الكزبرة الخيمية الوحيدة ببذرة كروية، باللون البني الفاتح، ومضلعة بشكل خفيف (5 أضلع رئيسية و 4 ثانوية)، بواجهة خَلايا صِوارِيَّة، تقطف عند النضج. يسهل ايجادها في كل المناطق المعتدلة المناخ.

لمحة تاريخية

من أصل شرقي، احتُسبت في عداد الأعشاب الضارة في حقول الحبوب. ورد ذكرها في النصوص السنسكريتية، وعرفت من قبل الشعوب السامية ومن ثم المصريين الذين تكلموا عنها في ورق البردى، في العام 1550 قبل الميلاد، كما عثر عليها في مقابر بعض الفراعنة، والاغريق والرومان. استخدمها الصينيون منذ أكثر من ألفي عام. وانتشرت في العصور الوسطى في أنحاء القارة الأوروبية حيث دخلت في المطبخ والطب على حد سواء. فألهمت في تلك الحقبة الكثير من الخرافات واستعملت في جرعات الحب أو الوصفات المخصصة لإبعاد الشياطين (عن طريق رمي حفنة من بذور الكزبرة في النار). وحلت في أمريكا الوسطى والجنوبية بفضل الغزاة وفي أمريكا الشمالية على يد المهاجرين الإنكليز، لكن بريقها خفت في القرن التاسع عشر في أوروبا، قبل أن يعود بقوة مع المطبخ الشرقي على وجه الخصوص.



الأجزاء المستخدمة

الثمار (البذور) الجافة، كاملة، أو محمَّصة، أو مسحوقة، أو مطحونة. الجذوع. الجذور. الأوراق. الزيت الطيار، والراتنج الزيتي.

في الطب

اعتبرت الكزبرة، بحسب العصور والأشخاص، من التوابل ذات الخصائص الطبية المثيرة للاهتمام أو على العكس بالأحرى، كأحد السموم. وترتبط هذه الخاصية الأخيرة برائحة «البق» التي تصدر من الكزبرة الطازجة. ومع ذلك، ركّز البعض على أن تجفيف الثمار كاف للقضاء على السُمّيّة المفترضة للنبتة. نعتها البعض بالمنشّط الجنسي، والبعض الآخر بالمفقد للشهوة الجنسية. وربطها الصينيون بالخلود. كما نُسبت اليها فضائل طاردة للريح ومعدية ومثيرة. وبعد، دخلت في مكونات كحول الميليسا (Mélisse). وتستخدم في ايران كمضاد للأرق. بالإضافة الى ذلك، يُستعان ببذور الكزبرة تقليديًا لعلاج الاضطرابات الهضمية كالانتفاخ الشرسوفي، ومشاكل الهضم والتجشؤ، وانتفاخ البطن. يدخل زيتها الطيار في تركيبة عدد من مضادات التخثر لما يحتويه من الفيتامين (K)، أو لكسر مرارة هذه الأدوية ببساطة.
***تحذير**. يطلق عليها الأمريكيون تسمية (dizzicom) أو المثير للدوار، لما تتسبب به من دوار (dizziness) عند تناولها بكميات كبيرة.

في المطبخ

ثمار (بذور) الكزبرة بطعم المريمية وقشر الحمضيات، مع لمسة خفيفية من الحرّ. أما الأوراق فتفوح منها رائحة طازجة وفلفلية. وتتميز الجذور بطعم أكثر حدة واختراقاً

من الأوراق. للثمار المغربية منها، الصغيرة والداكنة، طعم لاذع كتلك المزروعة في روسيا وأوروبا الشرقية. وعلى العكس تماماً، تبدو الثمار الهندية منها والشقراء اللون، البيضاوية الأكبر حجماً، حلوة ومنكهة بالفاكهة.

* **تستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** استعملها الرومان في المطبخ، كما يتضح لنا من وصفات أبيقيوس الذي أضافها على وجه التحديد في الصلصات ووصفات المحار. كما يرد ذكرها في كتاب Le Mesnagier de Paris في العام 1380، حيث وصف الكاتب مسحوق «الكزبرة الوردية». خلال الحرب العالمية الثانية، دخلت الكزبرة في صناعة الحلوى، حيث كانت بذورها تُغطى بطبقة رقيقة من السكر الوردي أو الأبيض، وهي وصفة قدمت بالفعل في القرن الثالث عشر، على أنها «توابل الغرفة» مع الشبث والشمر، عند نهاية الطعام لتسهيل الهضم وإنعاش الفم. تحل ثمار الكزبرة المطحونة مكان الفلفل في مرق اللحوم كما تطيب اليخاني واللحوم والأسماك والقشريات. قد تخلط مع الخضار والهندباء المطهوة ببطء أو الفطر المحضر بالطريقة اليونانية بشكل خاص. بالإضافة الى ذلك، تضاف بذور الكزبرة الى الخبز بالحبوب أو بالقمح. وتدخل في وصفات قوالب الحلوى أو المعجنات كبعض أنواع الخبز بالتوابل، و مربى الفاكهة.

* **في الشراب.** عطّر الرومان نبيذهم ببذور الكزبرة. واستخدمت هذه الأخيرة لصناعة ماء الميليسا والإيزارا والجن. كما يُستعان بها في بلجيكا لتطييب البيرة المخمّرة بدرجة مرتفعة.

* **في الخلطات.** تضاف بذور الكزبرة الى الثوم، لتشكّل خلطة القسبر المعدة للكسكسي في الجزائر. وتدخل في مكونات عدد من الخلطات كراس الهانور والكاري.

* **أجزاء أخرى مستهلكة من النبات.** تصنع المعجّنات بالتوابل من جذوع الكزبرة المطحونة. ويُستخدم الجذع، خاصة في تايلاند، مقطعًا بدقة، مع الثوم نظراً لملمسه الليفي. وتستخدم الأوراق نيئة (لأنها تفقد نكهتها عند طبخها، على غرار البقدونس).

معلومات متنوعة

استعملت أوراق الكزبرة في العصور الوسطى لطرد القمل، نظرًا لرائحتها. كما تضاف بعض بذورها الى علف الماشية لتحفيز شهيتها.

شرائح السمك الأبيض ببذور الكزبرة

المقادير

4 شرائح من السمك الأبيض.
1 ملعقة طعام خردل Charroux
(على الطريقة القديمة).
1ملعقة طعام من بذور الكزبرة.
1 حامض.
1 ملح وفلفل.

طريقة التحضير:

- تُطحن بذور الكزبرة بالمطحنة.
- تُدهن شرائح السمك بالخردل.
- تُرش الشرائح ببذور الكزبرة المطحونة.
- يُضاف الملح والفلفل ويضع قطرات الحامض الأخضر.
- تُخبز الشرائح في فرن حار (240 درجة مئوية)، لحوالي 8 دقائق.

صلصة مكسيكية بالذرة

المقادير

1 قرن ذرة.
1 فلفل أخضر صغير حار.
1 فص ثوم.
1 ملعقة طعام بذور الكزبرة.
2 طماطم.
2 بصل صغير.
1 حامض.

طريقة التحضير:

- تحمّص بذور الكزبرة في مقلاة جافة، وتطحن أو تُسحق في المطحنة
- يسحق الثوم والفلفل. وتقشّر الطماطم ثم تقطّع. ويشرَّح البصل.
- تُقلى بذور الذرة في قليل من الزيت.
- تضاف الكزبرة والثوم والفلفل، وتُطهى لمدة عشر دقائق.
- ثم يُضاف المزيج الى الطماطم والبصل، ويُسكب عصير الحامض.
- يرش الملح والفلفل.
- تترك الصلصة لتبرد لبعض ساعات في الثلاجة قبل التقديم.

بصيلات الشمر بالكزبرة

المقادير

2 شمر.
1 حامض غير معصور.
1 ملعقة صغيرة كزبرة.
ملح وفلفل.

طريقة التحضير:

- تُقطّع بصيلات الشمر الى دوائر سميكة (بعرض 1 سم).
- تُقلى سريعاً في قليل من الزيت، وتسقى بعصير الحامض. يرش الملح والفلفل.
- يقطع الحامض الى أربعة مربعات، ويضاف الى الشمر والكزبرة.
- يضاف اليها 10 سل من الماء.
- يُطهى على نار هادئة لمدة 10 دقائق تقريبًا.
- يقدم مع شرائح السمك.


Coriandrum sativum
الكزبرة


Cuminum cyminum
الكمون

الكمّون Cumin

Cuminum cyminum

من فصيلة الخيميات

الكمّون، أو الكمّون الأبيض، أو كمّون المغرب، أو كمّون مالطا، أو اليانسون الكاذب.
Cuminum odorum مرادف مستحدث لم يعد مستخدماً. أما التسميتان: اللاتينية Cuminum والإغريقية Kyminon، فتعنيان كلاهما «الكمون». في حين ندين بنعت (1876) cuminique للكيميائيين. لا يجدر الخلط بين الكمون والكراوية ولا الكمون الأسود (انظر لاحقًا) أو حبة البركة التي تسمى أيضاً بالكمون الأسود. ومنذ «العهد القديم»، يطرح اشعياء الفرق بين الكمون وحبة البركة.

الوصف النباتي

نبتة عشبية سنوية، يصل ارتفاعها الى 50 سم، قابلة للاتساع. سيقانها جوفاء ومخدَّدة ومتفرّعة. أما الأوراق فمتبادلة، باللون الأخضر الفاتح، خيطية الشكل. الأزهار بيضاء، أو أرجوانية شاحبة أو وردية باهتة، لها خمس بتلات مجتمعة بشكل مظلي. الثمار ثنائية الفقيرات، خضراء وضيِّقة ومغزلية الشكل. البذور طويلة (5 ملم)، ضيّقة ومستطيلة، مستدقة الرأس من جهة واحدة، باللون البني الفاتح، مزينة بتسعة أضلع، 5 رئيسية و4 ثانوية (الامر الذي يميزها عن الكراوية)، مغطاة بشعيرات صغيرة.
تقطع النبتة قبل نضج ثمارها بقليل، من أجل استخراج البذور دون سحقها، لما تحتويه من زيت أساسي طيّار للغاية. يزرع الكمون في المناطق شبه الاستوائية والمدارية.

لمحة تاريخية

الموطن الأصليّ لهذه النبتة هو وادي النيل، ولكنها انتشرت سريعاً في الشرق والغرب. يرد ذكرها على قائمة أعشاب عطرية منقوشة على لوحة من الطين في أحد متاجر موكيناي الاغريقية، تعود لحوالي 13000 سنة قبل الميلاد. تُستخدم كبديل للفلفل او كقربان في القبور. فرض عليه العبريّون ضريبة، ما يشير الى أهميتها، وذكرها عيسى المسيح، في الهجاء ضد الفريسيين، الى جانب الشبث والنعنع. ونُصحت الفتيات باستخدام زيت الكمون الطيار لاكتساب بشرة شاحبة. ولكن الشبان عمدوا الى تدخين ثماره منذ عهد بليني الأكبر للايهام بشحوب ناتج عن ساعات الدرس الطويلة. الأمر الذي عرّفه هوراس بـ «الشحوب غير الدموي الناتج عن الكمون».
وربط الإغريق والرومان الكمون بالجشع، بسبب بذوره الصغيرة جدّاً، وانتهى الناس بتلقيب أثنين من الأباطرة الرومان بـ «الكمون»، بل وأكثر من ذلك، سُمّي أحدهما بـ «عراب الكمون» نظرًا لبخله الشديد. وبات الكمون على الرغم من ذلك، رمزاً للصداقة. ونشره العرب الذين اعتبروه مثيراً للشهوة الجنسية، في باقي أوروبا بشكل عجينة مع الفلفل والعسل. استخدمه العبيد في العصور الوسطى كورقة مفاوضة على حريتهم. واشتهر بحماية حامليه من الحظ السَّيِّىء ومحاولات الإغواء أو الخيانة. وهو معتقد مستلهم من واقع أن الحمام والطيور من عشاق الكمون أظهروا وفاء لشركائهم ومزرعتهم.
ومثال أقرب إلينا في المكان والزمان، عمد البييمونتي المضطر للتغيب لمدة طويلة لتناول وشرب النبيذ والخبز بالكمون لتأكيد ولائه لشريكته.
وفي شمال الهند، تزين الحريم أوراق التنبول بالكمون والهيل والقرنفل، فيحصلن على دواء حقيقي للمضغ. وما زال حتى اليوم مستهلك كدواء بالطريقة عينها، لكنه يغلف بورقة ذهب أو فضة. وفي هذا البلد، ترمز زراعة بذور الكمون دومًا الى الرغبة في الإنجاب.

الأجزاء المستهلكة

الثمار (البذور).

في الطب

تكمن أهمية الكمون، بالنسبة لبليني الأكبر، في قدرته على إثارة الشهية، لكن استخدامه في روما القديمة متّصل بقَدْر كبير بخصائصه الطاردة للريح، الأمر الذي دفع فلوبير الى الكتابة عنه لاحقاً، بقوله بأن

الروماني أخرج كل بهجته، بفضل الكمون، من جميع الفتحات في جسمه. ويشكل الكمون جزءًا من الزراعات الأربع الأساسية الحارة (الى جانب الكراوية واليانسون والشمر). وعلى غرار اليانسون أو الكراوية، استخدم في كل ما له علاقة بالجهاز الهضمي. فهو يحفز الشهية، ويساعد في الهضم، ويقلل من الانتفاخ وبلع الهواء. وهو مُدّر للبول. يمكن تناوله في نقيع ساخن أو مضغ بذوره. ويقال: إنّه مُدرّ للّبن، لكن الآراء متضاربة حول هذا الموضوع.

عند الاستعمال الخارجي، يمكن تطبيق ديكوتيون من بذور الكمون في موضع الألم، فتخفف آلام المعدة وتورم الثدي.

زيت الكمون الطيار، المستخرج من البذور، هو عبارة عن سائل أصفر شاحب، برائحة لاذعة، قوية وعطرية، بعطر اليانسون ونفحة مسكٍ. هو فاتح للشهية، ومعوي، وطارد للريح، ومسكّن، ومضاد للالتهابات. مهدئ ومساعد على الاسترخاء. يشتهر في بعض البلدان في فعاليته ضد آلام الحيض، كما يعمل كمحفّز للإجهاض.

تحذير. قد يُسبِّب الاستهلاك المفرط تهيّجًا في الغشاء المخاطي للمعدة وغثيانًا.

في المطبخ

للكمون نكهة مرة، حارة وفلفلية لاذعة وقابضة، ورائحة العشب الجاف.

*** يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** في كتابه عن الطبخ (Gastrologie)، يقدم Archestrate وصفة الجبنة بالفرن المغطاة بزيت الزيتون والملح ومسحوق الكمون. ويعرف الكمون بأنّه يستخدم في أوروبا الشمالية والشرقية أكثر مما ينتشر في فرنسا حيث يخلط المستهلكون غالباً بينه وبين الكراوية. ويروي ديدرو في موسوعته أن الألمان اعتادوا تناول بذور الكمون على قطعة خبز مع الملح الخشن، نظريًا لتحفيز الرغبة في الشرب. واستخدم الكمون منذ زمن طويل لتتبيل الأطباق قبل طبخها. يمكن دمجه مع الملفوف (الذي يصبح سهل الهضم) والبقوليات كالعدس. ويساعد في إظهار طعم اللحوم، كما يطيّب الخبز في ألمانيا والنمسا وانكلترا وفي البلدان الشمالية. يُستعمل لتطييب بعض أنواع الجبنة الهولندية، كجبنة الايدام (edam) والجبنة الصفراء (gouda). كما يدخل في تركيبة بعض الصلصات في أوروبا الوسطى.

غالبًا ما يربط الكمون بعدد من الأطباق الهندية، فتضاف بذورها المحمصة قليلًا عند بداية الطبخ أو عند الانتهاء منه، ينتشر استعماله كذلك في دول المغرب. ففي المغرب على وجه المثال يقدم المشوي مع خليط الملح والكمون لتغميس قطع اللحم قبل تناولها. ولا يوفره المستهلكون في أفريقيا الاستوائية حيث يُنقع لحم الخنزير بالخل والكمون. ومن الجهة الأخرى من المحيط، نجد الكمون في المطبخ المكسيكي (الفلفل المكسيكي الحار و التامال) أو وصفات الأنديز، ومنها تلك الفطائر المحشوة أو empañadas والمباعة في كل زوايا الشارع. يُقترح شي الثمار في مقلاة جافة في اللحظة الأخيرة أو طحنها قليلاً واستخدامها باقتصاد، لأنها تعطي طعماً حاداً جداً عند تركيز كميتها. ويمكن إضافة بذور الكمون المطحونة بخفة كلمسة نهائية على كافة أنواع الغراتان.

***في الشراب**. يدخل الكمون في تركيبة اللاسي، وهو مشروب تقليدي في شمال الهند مكوّن من اللبن والكمون والماء. يشرب حلواً او مالحاً الأطباق المالحة أو التحلية. وتبرز نكهته العطرية في شراب kwas، وبعض أنواع البيرة.

***في الخلطات**. يدخل الكمون بفضل طعمه وبصفته قابضاً في تركيبة عدد من الخلطات كالماسالا. ويُستخدم زيته الطيار لتطييب الليكور بالأعشاب، كما يدخل في صناعة خلاصات العطور المخصّصة للصناعات الغذائية.

معلومات متنوعة

يدخل زيت الكمون الطيار في صناعة العطور.

الجبن بالكمون على طريقة Archestrate

المقادير

1 جبن ماعز طازج.
1 ملعقة صغيرة من بذور الكمون.
1 ملعقة طعام من زيت الزيتون.
رشة ملح.

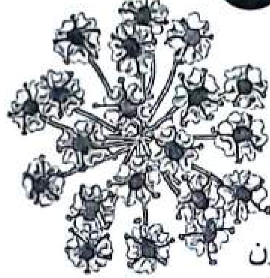
طريقة التحضير:

- يُسكب الزيت فوق الجبن، ثم يُرشّ القالب ببذور الكمون.
- يوضع القالب في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة.
- يُرشّ الملح، قبل التقديم مع السلطة الخضراء.

الكمون الأسود

Cumin noir





Bunium persicum

من فصيلة الخيميات

حبة البركة، والكمون الأسود، والحبة الملكية، وكمون كشمير، والزيرا. يختلف عن الكمون (Cuminum)، ولا ينتمي الى النوع نفسه.
لا يجدر الخلط بين الكمون الأسود والكمون الأسود المسمى بالشونيز، علماً بأن سكان جنوب الهند يطلقون على كليهما اسم كالا جيرا (kala jira أو Kala jeera، وهي تسمية أقدم). أصل الكمون الأسود من آسيا الوسطى وشمال الهند، لكنه يُزرع اليوم حصريّاً في كشمير، ويمكن إيجاده في فرنسا.

لمحة تاريخية

ذكر بليني الأكبر الكمون الأسود (bunium)، ولكنه خلط ما بينه وبين الخردل (bunias). وأمعن ديسقوريديوس في وصفه بامتياز، ولكنه نسب اليه على الرغم من ذلك خصائص طبية وهمية بعض الشيء.

الأجزاء المستخدمة

الثمار والجذور. تتميز بذور الحبة السوداء بلونها الأسود وشكلها الهلالي.

في المطبخ

رائحة ثمار الكمون الأسود الطازج كريهة الى حد ما، ترابية كرائحة القش المقطع، وثقيلة، لكنها تتحول لرائحة جوزية عند الطبخ.
تستخدم اليوم كما بالأمس كتابل. تعطي نكهة لا تقاوم للبطاطس المشوية بالفرن عند إضافتها كاملة أو مطحونة، مقلاةً بالزيت أو محمّصة في مقلاةً ناشفة. ويستخدم الكمون الأسود في الهند بشكل حصري في صلصة الكورما (Korma) وهي صلصة كثيفة من الخضر والتوابل تطهى فيها خضراوات أخرى لمدة طويلة.

أجزاء أخرى مستهلكة من النبتة

يتناول سكان الكشمير الجذوع كالخضراوات.

النوع الآخر المستهلك

Bunium bulbocastanum أو كستناء الأرض، أو بلوط الأرض، أو جوز الأرض، gernille باللغة الفرنسية.
يعرّف البعض غالبًا الكمون الأسود بتابل ينتمي الى النوع المذكور أعلاه، لكن الترادف هذا لا يحظى بتأييد كل العلماء. ينتشر هذا النوع في أوروبا الوسطى وجزر باليارك. هو عبارة عن زهرة خيمية صغيرة معمّرة، بجذعية جرداء، ونورات بيضاء وأوراق سبلية. الأجزاء المستهلكة منها ليست الجذور كما يقال غالبًا، ولكن الأحاديب التي تبرز عليها. وتستخدم ثمارها كتوابل.

البطاطس في الفرن

المقادير
8 حبات من البطاطا.
1 ملعقة طعام من بذور الكمون الأسود.
25 سل من الكريمة الطازجة.
ملح.

طريقة التحضير:
- تُقطّع البطاطا في النصف بالطول. ثم تملّح.
- تُطحن بذور الكمون الأسود بواسطة المدقة أو تسحق في المطحنة.
- تُغلّف البطاطا بـ 2/3 كمية الكمون، ويخلط الباقي مع الكريمة الطازجة.
- تُخبز في فرن معتدل (180 درجة مئوية)، لمدة 30 دقيقة حتى تنضج البطاطا.
- تُقدّم مع الكريمة الطازجة.

الكركم
Curcuma



لمحة تاريخية

الكركم معروف منذ زمن بعيد –أكثر من ألفي عام- في آسيا حيث موطنه الأصليّ. وذكر في وصفات سومرية وأشورية ترجع الى 600 سنة قبل الميلاد، الى جانب توابل أخرى، أو كصبغة لملابس الرهبان البوذيين. يزرعه الصينيون منذ القرن السابع.
وصل الى أوروبا في العصور الوسطى مرورًا بطريق الحرير أو بواسطة العرب أنفسهم. أما ديسقوريديوس الذي يشبهه بنبات السعد، فيتكلم عنه باسم «نبات السعد الهندي» أي: «النبات الشبيه بالزنجبيل». لكنه لم يثر في أوروبا حيث لُقّب بـ «الزنجبيل الأصفر» الاهتمام نفسه كالزنجبيل. يسهل اكتشاف فعالية بودرة الكركم في الحفاظ على نضارة ونكهة الأطعمة التي يغطيها. ويستخدم كبديل للزعفران نظرًا لسعره المعقول. يستخدمه الألمان منذ العام 1150 تحت اسم الزعفران الهندي. أما في أوروبا، فإنّنا نجده مدرجًا في العصور الوسطى من ضمن العقاقير، بالإضافة الى الزنجبيل. استخدم في العام 1645 لإضفاء اللون الذهبي الى المعادن. ويُزرع الكركم، في أيامنا هذه، في عدد من البلدان الاستوائية حيث تأقلم بامتياز.

الزعفران الهندي، أو الزعفران الزائف، أو زعفران الحمال، أو زعفران الخيزران، أو الزعفران اللقيط، أو زعفران الفقراء، أو زعفران بوربون (La Réunion)، أو التراب الثقيل (terra merita)، أو الجذر الأصفر، أو الكركم الكروي أو الكركم الطويل، وعقيد الهند، و جراف بابل، وسعد مالابار، وTurmenic عند الإنكليز، والجذر السهمي في الهند. لا يجدر الخلط بينه وبين نبات السعد Cyperus esculentus (من فصيلة السعديات).
ويبدو أن تلقيبه بالتراب الثقيل تعود لواقع أن بودرة الكركم تذكّر بالألوان المعدنية الغبراء. وتأتي كلمة كركما (curcuma) من الإسبانية، وتعود جذور هذه الأخيرة للغة العربية حيث تطلق على هذه النبتة تسمية «الكركم» الذي يعني «الزعفران».

الوصف النباتي

نبتة عشبية، قويّة يصل ارتفاعها الى المتر، سنويّة معمّرة جُذموريّة. يتميز الجُذمور بقشرة سميكة وحرشفية، رمادي بنّيّ من الخارج وبرتقالي زاهي من الداخل، مستدق عند طرفيه، حيث تتشعب جُذموريّات ثانوية، ناتئة، وبشكل الإصبع. الأوراق السفلى تجتمع في غمد، بينما العليا منها فخضراء، طويلة ومستطيلة الشكل، مدبّبة الأطراف وبأضلع شبه متوازية. تحملها أعناق طويلة بقاعدة مغلفة. أما الأزهار فصفراء أو بيضاء، مزينة أحيانًا بالأرجواني، تجتمع بشكل سنابل يفصلها كل منها قنب باللون الأخضر الشاحب، يشبه القموع الصغيرة الى حد ما، عند طرف السويقات الزهرية.
أما الثمار، فكبسولات كروية الشكل، بثلاثة صناديق، تحتوي على بذور لحمية، تلاحظ بالكاد.

الاجزاء المستخدمة

الجُذمور. الأوراق الطازجة. البراعم. الأزهار. يقطف الجُذمور بعد أكثر من 21 شهرا على الزراعة- لضمان احتوائه على المواد الملونة- ويكشط ثم يسلق أو يسوّى على البخار، ويجفّف ثم يطحن أو لا. وكلما مال لون الكركم الى البرتقالي الداكن،زاد صفاؤه وجودة نوعيته. وتطلق على الدرنات الدائرية بحجم بيضة الحمام تقريبًا تسمية الكركم الكروي، في حين تنعت الأجزاء المغزلية الشكل بالكركم الطويل. يغطي الكركم من الخارج اللون الرمادي المخضرّ أو البني الأخضر المطبوع بعلامات دائرية، أما الجزء الداخلي فأكثر وضوحًا، أصفر برتقالي فيما خص كركم Allepey، وحامض في حالة كركم مدراس، وبرتقالي داكن أخيرًا فيما خص كركم هايتي. يستخدم لتقليد الزعفران، وهو أمر لا يفي هاتين النبتتين على حد سواء، حقهما.

في الطب

ينصح بالكركم في الطب الهندي القديم كما في الطب التقليدي في الهند لعلاج اضطرابات الجهاز الهضمي (القرحة والمشاكل الهضمية). فعّال ضد أمراض الكبد ومُدِرّ للصفراء، خاصية آمن بها القدماء، وأثبتتها الكيمياء الحديثة. وهو مضادّ قويّ للأكسدة (الكركمين)، ما يفسر فعاليته في علاج الاضطرابات الالتهابية كالتهاب المفاصل والروماتيزم وآلام الحيض. ولكن قدرته العلاجية أو الوقائية ضد الأورام السرطانية ما زالت تفتقر للإثبات. يساعد عند تطبيقه خارجيًا على اندمال الجروح الناتجة عن أمراض الجلد (الأكزيما والجرب) والالتهابات (كالقرحة).

في المطبخ

للكركم عطر فلفلي، مسكيّ ومرّ. أما طعمه فلاذع قليلًا مع نكهة زنجبيل وقليل من الفاكهة في الخلفية. قابض بخفة مع نفحة من الحمضيات.

* **يستخدم اليوم كمنا بالأمس كتابل.** عزا اليه ديسقوريدوس «فضائل الزعفران»، عند مضغه. وهو في الواقع مسكي أكثر وأقل نعومة من حبيبات الزعفران. عطر به ماركو بولو كتابه عن الترحال، وتكلم كيوم رينال في «التاريخ الفلسفي والسياسي للمستعمرات والتجارة الأوربية في جزر الهند» (في العام 1770) عن «زعفران الهند» أو « terra merita » الذي يدخل في تتبيل كافة الأطباق الهندية تقريبًا. وهو بالتالي جزء لا يتجزأ من المطبخ الهندي والكريولي، ويضفي صبغة برتقالية جميلة الى الأطباق. يقدَّم مع الأرز والبقول والأسماك والمحار. ونجده في الواقع في باقة من الأطباق الانكليزية، نظراً للعلاقة التاريخية المميزة بين انكلترا والهند. نذكر منها طبق بيكاليلي (picalilli) الشهير والمحضر من خليط الخضر المطبوخة بالخل والمقدمة مع اللحم البارد. قد يثير اسم الكركم في جزيرة ريونيون حيث ينعت بـ «زعفران البلد» ،أو «زعفران بوربون»، الكثير من التشويش.

يضاف الكركم في الشرق الأوسط والمغرب الى مكوّنات صلصة سوفريتو، المخصَّصة لأطباق السمك والدجاج. وإنْ كان بديلًا ممتازًا للزعفران في الأطباق المالحة التي يضفي عليها صبغة صفراء، لا يبدو الحال سيان فيما يتعلق بالأطباق الحلوة بسبب نكهته العطرية المختلفة للغاية.

وتعرف الكركمين، وهي المادة الملونة التي يحتويها الجُذمور، منذ القرن التاسع عشر اذ كانت تعزل، وتستخدم في الصناعة الغذائية تحت تسمية مركب E100. تدين لها مواد عديدة كالزبدة والخردل والألبان المطيبة والمرق والمربى بلونها الأصفر.

***في الشراب.** في بالي، تجفّف شرحات الكركم ثم تُغلى في الماء مع السكر والنخيل لتحضير مشروب منعش.

***في الخلطات.** الكركم أساس عدد من الخلطات (الكاري والكولومبو والماسالا) التي يعدّل فيها الآثار المهيِّجة للمكوّنات الأخرى ومن ضمنها الفلفل الحار.

***أجزاء أخرى مستهلكة من النبات.** في آسيا تستهلك الأوراق والبراعم والنورات طازجة كما الجُذمور.

معلومات متنوعة

يدخل زيت الكركم الطيار حالياً في تركيبة الكريمات وأقنعة التنقية وتنشيط البشرة، وأحيانًا في صناعة العطور. كما يستعان به كمزيل للشعر، الأمر الذي ذكره ديسقوريديوس من قبل. وتمزج بودرة الكركم المفترضة لطرد الشياطين، مع الكلس الذي يغطي المنازل الهندية. يبجله الهندوس، ويحتل مكانة مهمة في الاحتفالات الدينية. كما يبعد الحيوانات الضارة، ووضعه سكان آسيا لهذه الغاية في مخازن الأرز والقمح. يرتديه بعض سكان جزر الفيليبين كتميمة حول الرقبة للحماية.

يترك أثره بسهولة على الأصابع والأقمشة، ولكنه يذوب في الدهون. تفيد خصائصه الملونة في صبغ الأخشاب المطعمة. ويصبح أخيراً طلاء للجسم عند مزجه مع حليب جوز الهند.

أنواع أخرى مستهلكة

Curcuma amada

أو زنجبيل المانجو. وهو يُزرع في جاوا واندونيسيا، ويعدّ دون أدنى شك أكثر استهلاكاً كخضار منه كتوابل. يتميز برائحة المانجو الحلوة، ومن هنا تسميته بزنجبيل المانجو أو Curcuma mangga. الجُذمور أصفر شاحب من الداخل، ويصبح داكنًا عند الخارج. يخلّل في جنوب شرق آسيا، ونجده في الصلصات، والخلطات، والسلطة، وأطباق اللحوم.

Curcuma aromatica

أو الكركم البري، أو الجدوار الأصفر.

موطنه الأصليّ هو الهند. كثيرًا ما يخلط المستهلكون بينه وبين الكركم، وقد يكون نبتة الأصل. يتمتع بلون ورائحة أكثر شحوبًا من Curcuma longa، ويُستخدم كبديل له في المطبخ، ومن أجل صبغته الصفراء. نعترف محليًا بفضائله الطبية.

Curcuma leucorhiza

أو الأروروت الهندي.

Curcuma rubescens مرادف مستحدث لم يعد مستخدمًا. من أصل هندي، يقتصر استخدام هذه النبتة على إنتاج الأروروت المستخرج من الجُذمور (الساق الأرضيّة الشبيهة بالجذر). والجدير بالذكر أن تسمية أروروت خاطئة (ولكنها اعتمدت لغويّاً)، اذ يجب حصر هذه التسمية بالدقيق المستخرج من نبتة استوائية تدعى المارانتا Maranta arundinacea (من فصيلة Marantacées)

Curcuma xantorrhiza

أو الكركم الجاوي

موطنه الأصليّ هو أندونيسيا، ولكن جذوره تستخدم في الهند كما في ألمانيا. أوراقه عريضة، مغلفة وبيضاوية الشكل بينما تكتسي الزهور باللون الأصفر. هو بديل للكركم، ويستخدم النشا المستخرج منه في صناعة العصيدة.

Curcuma zedoaria

أو كركم جالي، أو الكركم الأبيض، أو الخولنجان الأدنى، أو الكركم البري، أو الزنجبيل اللقيط، أو عشبة المعدة. غالباً ما تخلط مع الزرنباد المنتمي الى عائلة نباتية مختلفة أو عرق الكافور(Zinziber zerumbet).

- الوصف النباتي

نبتة معمّرة يصل ارتفاعها من متر الى ثلاثة أمتار. لها جُذمور (ساق أرضيّة) بجلد أبيض الى أصفر زاهٍ وقشرة بنية مائلة الى الرمادي. يتصل بالجُذمور المركزي عدد من الجذامير (السوق الأرضيّة) المخروطية الشكل، السمينة والمغطاة بالشعيرات الصغيرة. الأوراق رمحية، بسويقات طويلة، خضراء مزينة بشريط أرجواني من جهة الضلع والأخرى. تنتشر النورات على جذوع منفصلة، تحمل أزهارًا صغيرة بيضاء أو صفراء غير متكافئة ومغلفة، فيما خص الأزهار عند القاعدة، بقنب أخضر كبير، مع حافة أرجوانية أحياناً، وبقنب وردي داكن أو أرجواني عند الأعلى منها.

- في التاريخ والطب

موطن أصل الكركم الجاوي هو القارة الآسيوية، وانتشر في أوروبا على يد العرب في القرن السادس. اكتسب سريعًا مكانة من ضمن التوابل، ولكنه يخلط غالبًا في النصوص القديمة مع الكركم. وعلى الرغم من ذلك، يدخل في الاستخدامات الطبية والمطبخية على حد سواء. في الصين القديمة، جرت العادة أن ترش بودرة الكركم الجاوي الممزوجة بالكافور تحت أقدام الإمبراطور. يشتهر الجُذمور بخصائص منبهة وهضمية. يوصى به في الهند، للأطفال والرضع. يعتبر الجُذمور المطبق خارجيًا، مضادًا للفطريات والجراثيم. ويمضغ الجُذمور لتفادي رائحة الفم الكريهة. يزيد الإفرازات اللعابية عند تناوله مغلياً مع الحليب أو في مشروب الصويا، فيساعد بالتالي على الهضم.

- في المطبخ

يتميز برائحة عطرية لطيفة تجمع بين المسك والكافور، فتذكرنا بالروزماري أو إكليل الجبل. أما طعمه فكافوريّ أكثر من طعم الكركم العادي، وأكثر حدّة. أدّتْ به نكهته المرة الى الزوال عن المائدة الأوروبية. يقطّع الجُذمور (الساق الأرضيّة) الى شرحات، وتجفّف حتى تكتسب اللون الرمادي البني. استعماله مشابه للزنجبيل. يدخل في بعض الوصفات السويدية، منها: Boonekamp و Stonsdorfer. ويسهل انتاج نشاء شوتي (shoti) الشهير بتسهيل الهضم.
عطريّ جدًا، يدخل في خلطات التوابل كالكاري والكولومبو والطاجن والكسكسى. أما في أندونيسيا، فتؤكل البراعم الصغيرة والأوراق والنورات كخضراوات. لزيته الطيار نكهة وطعم مختلف بحسب الأصناف، ولكن أيضاً وفقاً لدرجة النضج. ليس له أية مزايا تجارية مقارنة بالتابل كاملاً أو مسحوقاً.

- معلومات متنوعة

يستخدم كملوّن للحرير وكطارد للبعوض.

الكريمة بالكركم

المقادير

1 لتر من الحليب كامل الدسم.
6 صفار البيض.
200 غرام من السكر الأبيض.
1 ملعقة طعام من الكركم.

طريقة التحضير:

- يُغلى الحليب.
- يخلط صفار البيض مع السكّر، ويُخفق المزيج بقوّة.
- يُضاف الكركم إلى الحليب المغلي.
- يُزال عن النار، ويترك لمدة ثلاثة دقائق.
- يُضاف بياض البيض الى الحليب، ويوضع مرة أخرى على نار خفيفة حتى يتركز.
- يقدّم مع توت العليق.

البرباريس Épine-vinette

Berberis vulgaris

من فصيلة البربريسيات

البرباريس، أو عود الريح (vinettier, vinette, verrevinette, epine aigrette) بالفرنسية، أو شوكة الصليب، أو عود ريح مغربي، أو عقدة (في بعض البلدان العربية).

لا يجدر الخلط بين هذه النبتة والحميض الذي يسمّى أيضاً بالبرباريس، ويبرر تشابه الأسماء بنكهة الحميض التي تتميز بها أوراق البرباريس. في حين تقربها بعض التصنيفات أحيانًا من الكرمة لما لها من عناقيد متدلّية، أو بسبب النبيذ الذي يصنع من توتها.

الوصف النباتي

شجيرة تنمو تلقائيًا في الغابات وفي الأسياج النباتية، يتراوح ارتفاعها بين المتر الواحد والثلاثة أمتار، ولكنها تزرع كذلك. تتعرض هذه النبتة لعملية قضاء مُمَنْهجة، نظراً لدورها في انتشار صدأ الساق، وهو نوع من الفطريات التي تصيب محاصيل الحبوب، ولهذا تتنوع الأصناف المزروعة. الأوراق شبه مستديمة. أما الجذوع فمنتصبة، بشكل جنبات تصبح متهدلة، مخددة. لحاؤها رمادي مائل الى البيج، يغطي طبقة صفراء. أما الأشواك الطويلة الثلاثية في الأصل (والأحادية حاليًا)، فهي كناية عن أوراق متحولة تنمو عند قاعدة تجمع الأوراق.

الأوراق متبادلة، مجتمعة بكتل صغيرة بأعناق قصيرة، مخرَّمة الأطراف، خضراء زاهية من الجهة العليا، وشاحبة عند الجهة السفلية. تصبح باللون الأحمر الداكن عند بعض الأصناف. تتضمّن باقات الزهور الربيعية من 15 الى 20 زهرة صغيرة وصفراء ببتلات منحنية نحو الداخل. تظهر الثمار في الخريف بشكل حبوب توت مستديمة، طويلة باللون الأحمر الزاهي الى الداكن، بشكل عناقيد متدلية تجمع 2 الى 3 بذور بنية. النبتة عسلية.

لمحة تاريخية

موطن البرباريس الأصلي هو جنوب شرق آسيا المعتدلة، وتنتشر حاليًا في أوروبا، وفي أمريكا الشمالية والشرق الأوسط. واستخدمها المصريّون القدماء مطحونة مع بذور الشمر لعلاج الحمى. ووجدت مزهريات يونانية قديمة تحتوي على بذور البرباريس، والمخصّصة على الأرجح للبيع، الأمر الذي يدلّ على أهميتها. أطلق عليها بليني الأكبر تسمية appendix أو المتدلية «نسبة لتوتها الأحمر وعناقيدها المتدلية». أما ذِكْرها في العصور الوسطى فأقلّ شيوعًا، ويقتصر على الاستخدام الطبي. وكان ماثيولي (Matthioli) أول من أمعن في وصف هذه النبتة في العام 1554. وبرز استخدامها المطبخي الى الواجهة في وقت لاحق. في موسوعته الصادرة في العام 1778، تكلم ديدرو عن «بذور البرباريس المغلفة بالسكر» و«جيلي الفاكهة نفسها».

الأجزاء المستخدمة

الثمار. البذور. الأوراق. اللحاء والجذور.

في الطب

اشتهر أحد الأطباء وهو Heraclides de Tarentum بعلاج التهابات العين بفضل البرباريس. ويستخدم الهنود حتى يومنا هذا جزءًا منها لعلاج أمراض العين، وهو جزء يباع تحت اسم «روزو» (rusot). وحاول بعض الكتّاب في هذا الإطار اعتبار البرباريس وخاصة فصيلة Berberis cretica أصل دواء (lycion)، وهذا ادعاءٌ دحضه البعض الآخر فأثبت أنه مصنوع من نبتة الأكاسيا. وأوصى ابن ماسويه في القرن الرابع بتناول الثمار لعلاج الاضطرابات الهضمية وبالاستعمال الخارجي لتقليص حجم الأورام.

ونسب ماثيولي للبرباريس فضائل إضافية، كاحتمال الحد من الغثيان والنزيف الداخلي. وفي القرن الثامن عشر، استعملت البذور كمكوّن أساسي في تركيبة diascordium في صناعة الأدوية الغربية. أما في أيامنا هذه، فتعرف فضائل البرباريس المنشّطة والمهدِّئة والمضادة للالتهابات. وتُستخدم النبتة لعلاج الجهاز الهضمي والالتهابات الكبدية. خلاصتها الكحولية فعّالة ضد الحمّى، ومغليّ الثمار الغني بالفيتامينC. اما زيت البرباريس الطيار فيعمل كمضاد للاكتئاب. وتحارب، عند الاستعمال الخارجي، الحكّة واحمرار الجلد. بالإضافة الى ذلك، يساعد عصير البرباريس في تقوية اللثة. قد نقرأ أحيانًا أن البرباريس شجيرة سامة لما

تحتويه من قلويّات، البربارين على وجه الخصوص، الخصوص، بيد أن هذه المركبات غير موجودة في الثمار. وفي كل الحالات، لا يوصى بها للمرأة الحامل.

في المطبخ

تتميز البرباريس بنكهة حمضية وعطر خشبي، يجمع ما بين عنب الثعلب والحامض.

*** تستخدم اليوم كما بالأمس، كتابل.**

وعادت بقوة الى المطبخ الغربي بسبب الانجذاب الى الحلو والمر في آن معاً. نجدها في الصلصات اللاذعة أو في المخللات، حيث تضيف الثمار الخضراء، بكمية قليلة، نكهة حمضية. وقد تحل مكان التوت البري الى جانب أطباق الدواجن. أما الثمار الناضجة فممتازة مع هريس المشمش المجفف. وتضيف طعمًا حادًا الى الأرز المطبوخ. قديمًا، اعتاد الناس تخمير البرباريس للحصول على نوع من الخل والنبيذ. في كتابه عن الطبخ (Grand livre de cuisine)، يعرض ألكسندر دوماس وصفة الخل الوردي، المحضر كما يدل اسمه، من أوراق الورد أو وردة النسرين، ولكن أيضاً من ثمار التوت الناضجة والقليلة الخضرة وثمار البرباريس. تتوفر هذه الأخيرة مجمَّدة أو بشكل مربى، وهو اختصاص فرنسي. يمكن تناولها طازجة، أو مقلاةً بالزبدة، وتُحفظ بالخل كزَهْرة الكَبَرcâpres، وامّا تجفَّف ببساطة.

*** في الشراب.** تنقع ثمار البرباريس في الماء والعسل للحصول على نوع من نبيذ العسل الحامض (يصنع منه السويديون اليوم شراباً مخمَّراً). وتدخل الثمار في مكوِّنات المشروبات الغازية. وقد يحل شراب الثمار المركّز محل الكاسيس في مشروب الليكور، بالنسبة للأشخاص الذين يفضِّلونه أقل حلاوة.

معلومات متنوعة

تُستخدم البربارين، المستخرجة من الجذور والجذوع، في الغزل لصباغة بعض الأقمشة الطبيعية (كالحرير والقطن والصوف) باللون الأصفر، وفي صناعة الخشب لتلوين الأخشاب أو في صناعة الخشب المطعم، وفي دباغة الجلود. أما أوراق البرباريس البنفسجية، فتزين الأنسِجة النباتية التي تصبح بالتالي أكثر دفاعية.

أصناف أخرى مستهلكة

Berberis aquifolium

أو عنب الجبل. لا يجدر الخلط بينه وبين الآس البري أو عنب الدب (نبات السفندر من فصيلة السذابيات).

ينسب بعض الكتاب هذه النبتة الى عائلة الماهونيا. وهي شجيرة تنمو في أمريكا الشمالية، ويصل ارتفاعها حتى المترين، دائمة الخضرة، أوراقها خضراء وبيضاوية وشائكة، تصبح حمراء في فصل الخريف. أما أزهارها فصغيرة وصفراء، عطرية وبشكل عنقودي. تكتسي عناقيدها في نهاية فصل الصيف باللون الأزرق المسود. يستخدم خشبها وجذورها ولحاؤها في الطب، وخاصة في علاج الصدفية. تستهلك الثمار طازجة، أو جافة، وتدخل في تحضير قوالب الحلوى.

Berberis darwini

أو بربيرس دارويني

موطنه الأصليّ هو أمريكا الجنوبية، ويقال أن شارل داروين أحضره خلال رحلة البحث العلمي على متن سفينة Beagle. يتميز هذا النوع من البرباريس بأشواك أقصر وأكثر عددًا (من 3 الى 8)، ولحاء محمّر، وأزهار عديدة صفراء ذهبية الى صفراء برتقالية، متدلية وذات أعناق حمراء. أما الثمار فبيضية ومستدقّة الأطراف، يتراوح لونها من الأزرق البرقوقي الى الأرجواني عند النضج.

تُستهلك الثمار الصالحة للأكل والتي تفيض بالبذور، مجفّفة في أغلب الأحيان. ويُستخدم المغليّ المُستَخْلَص من الجذور واللحاء، المضادة للجراثيم والمنشّطة، لعلاج الزحار.

مربى البرباريس

المقادير

2 كغ من توت البرباريس.

800 غ من السكر.

القليل من عصير الحامض.

طريقة التحضير:

تنزع الخشبة المدبَّبة من الثمار، وتُغطّى هذه الأخيرة بالماء.

تُطهى لمدة 20 دقيقة حتى تلين الثمار.

تُترك الثمار لترتاح لمدة ساعتين، ثم تطهى مجددًا لمدة 10 دقائق.

تُهرس في مطحنة الطعام، وتغربل مع الحرص على تمرير أكبر قدر من اللب.

يسكب المزيج في وعاء المربى مع السكر وعصير الليمون.

يوضع أخيرًا في إناء المربى، ويحكم اغلاقه ويُحفظ للتبريد.


Berberis vulgaris
البارباريس

Foeniculum officinale

نبتة الشمَّر



الشَّمر

Fenouil

Foeniculum vulgare

من فصيلة الخيميات

يعرف بالشَّمرة، والشَّمَر الوحشي، وشَمَر الحدائق ،والكمون، والشَّمَر المر، والشَّمَر الحلو، والحبة الحلوة، والشمرَ الكبير، والشمَر الزهري، وشمار قلورنس، والسنوت، والرازيانج ،والشمار، والبسباس. تأتي تسميته Foeniculum من feonum باللاتينية والتي تعني («القش») أو funiculis (أي: «الشرائح الصغيرة») التي تشير الى الأوراق الشريطية الخيطية الشكل. Foeniculum capillaceum و F. officinale وAnethum foeniculum، مرادفات مستحدثة لم تعد صالحة. لا يجدر الخلط بين الشَّمَر والشَّمَر اللقيط (الشبت)، أو الشمر الفلفلي (الكمون)، والشمر البحري (سباس الماء) ،أو شمر جبال الألب (كمون الجبل أو المو) الذي استخدمت أوراقه وجذوره في القرن الثامن عشر، لصناعة الترياق في العالم الغربي، وأخيرًا الشمر المشعَّر أو Seseli de Marseille. أما الشمر الزائف (carex)، وشمر الماء (oenante)، وشمر الخنزير (pseudanum) فلا تشبه الشمر الحقيقي في شيء كما لا تمتّ بصلة لعائلة الخيميات.

الوصف النباتي

نبتة معمَّرة بجذعية مستقيمة ومنتصبة، مسنّنة، باللون الأخضر الزاهي، لمّاعة، يصل ارتفاعها الى 2.50 م، مع لب إسفنجي ومجدَّف. أما الجذور فوتديّة، مدبّبة وسميكة وبيضاء اللون. الجذوع اسطوانية. الأوراق متبادلة، بلون أخضر لطيف، معنقة ومغمدة، مقطعة الى شرائح عند القمة تعطي مظهرًا ريشيًا للنبتة. الأزهار صغيرة وصفراء تتجمع بشكل مظلي عند حافة نحو 10 الى 30 عنق طويل شبه متوازية، جرداء، تظهر من تموز الى أيلول. الثمار جافة، ثنائية الفقيرات، خضراء شاحبة، بيضاوية، مع اضلاع بارزة عادية. أما البذور فنادرًا ما تكون مضغوطة، مستقيمة أو منحنية، باللون البني المخضر، أضخم من بذور اليانسون، ومزينة بحواف طولية أكثر بروزًا.

لمحة تاريخية

الموطن الأصلي للشمر بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط حيث يتواجد بشكله البري حتى الآن، ولكنه انتشر في العالم بأسره، كما يزرع في العديد من المناطق المعتدلة في أوروبا، والشرق الأوسط والهند. يعرفه الصينيون والهنود جيدًا، واستُخدم في بابل منذ نحو 3000 سنة قبل الميلاد. استهلكه المصريّون واليونانيون والرومان بوفرة لغايات طبية ومطبخية غالبًا ما تكون متصلة. ويعتبر البعض نبات الشمر رمزاً لتجديد الوحي الديني أو نبتة مقدسة تدخل في طقوس تنقية الروح. وفرضت زراعتها بأمر من شارلمان. ولكن أهميتها في العلاجات والتغذية طغت على استخدامها المطبخي. وربط نجاحها في العصور الوسطى بفضائلها القاطعة للشهية، والعملية جدًا في فترات المجاعة والصوم. قوية وعديدة هي المعتقدات التي تدور حول هذه النبتة. فكانت تحشر في قفل الباب الأمامي لتمنع دخول الأرواح الشريرة الى المنزل. ووضعت حزمات الشمر المباركة عشية عيد القديس يوحنا، على مداخل المنازل لحمايتها من الشرور. واعتقد الناس أن تحصين ضروع البقر بمغليّ الشمر يحول دون سحر الحليب، كما اعتبر الشمر فعّالاً في فك السحر.

الأجزاء المستخدمة

البذور. الجذوع. الأوراق. الجذور. حبوب اللقاح والأوراق.

في الطب

وُصفت حبوب الشمر في كل الأزمنة كعلاج فعّال لآلام المعدة والعيون، وهذا ما يبرر الاعتقاد حتى القرن السادس عشر بقدرتها على مداواة إعتام العدسة. وهو أمر لم يغب عن ذكر بليني الأكبر. أما اليوم، وعلى الرغم من عدم الاعتراف بالشمر كمحسِّن للنظر، الا ان كمادّات الشمر الباردة تساعد على علاج التهاب ملتحمة العين. ويسلَّم به كمضادّ خفيف للتشنّج، وطارد للريح ومطمث. تُمضغ ثمار الشمر لتعطير رائحة الفم، أما الجذور فمدرّة للبول. الأمر الذي ذكره بليني الأكبر أيضاً اذ أوضح أن «شراب الشمر، على اختلاف طرائق تحضيره، يزيد كمية المني». ولعله لذلك احتفى هيلدغارد بينجين، وهو المتنبّه «لكل ما يشرح قلب الانسان»، بكل الفضائل الإيجابية للشمر. ودخلت بذور الشمر في صناعة شراب إنكليزي شعبي جدًا هو الساك (sack)، وهو كناية عن ترياق

لعلاج لسعات العقارب ولدغات الثعابين. ويمتلك الزيت الطيار المستخرج من الثمار الفضائل نفسها كما البذور.
والجدير بالذكر أن ديموستيني صنع (في القرن الرابع قبل الميلاد) «الأمبيق»، لاستخراج زيت الشمر من البذور. عند الاستعمال الداخلي، يفيد الشمر في علاج الاضطرابات الهضمية (الإمساك والتهاب القولون وانتفاخ البطن والغثيان وبَلع الهواء والقيء). كما يعتبر مُطهِّرا للكبد. وهو مهضِّم، مضادّ للتشنجات ومُطمِث ومُطهِّراً وطارد للديدان. أما عند الاستعمال الخارجي، فهو فعّال في التدليك وضد استبقاء الماء.
ويُستخدم جذر الشمر الحلو تقليديّاً لتسهيل تصريف البول والهضم. ويدخل زيت الشمر في الحلويات المخصَّصة لعلاج السعال، ولكن لا يوصى به للأطفال والنساء الحوامل، على غرار الزيوت الطيارة الأخرى.
* **تحذير**. قد يتسبب تناول كمية مركزة من الزيت الطيار باضطرابات عصبية خطيرة.

في المطبخ

لبذور الشمر طعم حلو ومر في آن، لاذع بخفة، بنكهة اليانسون ولكن أقل حلاوة وأكثر كافورية.

* **يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل**. تضيف بذور الشمر حدّة على أطباق المشاوي والضأن والخنزير. وأُضيفت الى علف الأرانب قبل ذبحها لتطييب لحمها. وتبرز البذور المحمصة نكهة كافيار الباذنجان أو الهندباء المطهوّة ببطء، كما تُطيِّب السردين المشوي. وتزين الخبز أو الخبز الصغير المقدم المخصّص للمقبلات. ولا يمكن نسيان الشمر في سلطة bouillabaisse الشهيرة في مارسيليا.
***في الشراب**. يدخل الشمر في صناعة المشروبات بطعم اليانسون، وخاصة Pastis حيث يضاف الى عرق السوس. أما اليوم، فقد استُبدل الشَّمَر باليانسون النجمي الذي يتمتع بزيت طيار يتركّز فيه مركب الأنيثول بشكل أكبر، ولكن هذا لا يمنع الناس من تسمية pastis محلياً بالشمر. وتتكلم مدام دو سيفينيه Madame de Sévigné عن مشروب كحولي مثير للشهوة الجنسية، مصنوع من الشمر. أما حاليّاً، يدخل هذا التابل في صناعة عدد كبير من الكوكتيلات. ويساعد ابتلاع البذور المطحونة مع الحامض والعسل في التنعُّم بليلة هادئة.
* **في الخلطات**. الشمر من المقادير الأساسية في عدد من الخلطات، منها bézar و houng-liu والبهارات الصينية الخمس.
* **أجزاء أخرى مستهلكة من النبات** تشّكل الجذوع (قبل الإزهار) المقشّرة حلوى كثيرة العصارة، حلوة وعطرية. وتدخل (بعد تجفيفها اذا لزم الأمر) في وصفة رقائق السمك بالشمر (ووصفات سمك أخرى)، بالإضافة الى الأوراق الطازجة والبذور. أما الأوراق فلذيذة في السلطة.
أما الطلب على حبوب اللقاح أو توابل الملائكة كما تسمى، فكبير في ايطاليا وكاليفورنيا ، لأطباق الجاج المشوية.

معلومات متنوعة

تدين مدينة فونشال في جزيرة ماديرا باسمها فونشو (funcho)، أي: الشمر بالبرتغالي لهذه النبتة التي تنتشر في ربوعها بوفرة والتي تحيطها برائحة فاجأت البحارة البرتغاليين في القرن الخامس عشر. يستخدم زيت الشمر الطيار المستخرج من النبتة المزهرة لتنقية البشرة الدهنية (وصفات أقنعة التجميل المبتكرة بواسطة جداتنا) كما يبقي الحشرات بعيدة. كما لديها تأثير مضاد للفيروسات في حالات الأمراض النباتية المختلفة. وتعطي ثمار الشمر صبغة صفراء.

أصناف أخرى مستهلكة

تستخدم تشكيلة من أصناف الشمر الشائع، منها الشمر الحلو (var. dulce) البصلي الشكل والمزروع. يسمى أحيانًا Foeniculum dulce، والشمر الأرجواني (var. purpureum) الذي يتميز بأوراق نحاسية تستحيل برونزية مع الوقت. أزهار هذا النوع وبذوره أقل حجماً بوضوح.

كارباتشيو القديس جاك ببذور الشمر

المقادير

12 محارة القديس جاك.
1 ملعقة صغيرة من بذور الشمر.
1 فص من الثوم.
3 ملاعق طعام من الحامض.
3 ملاعق طعام من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

- يُفتح المحار، ثم يُقطَّع على شكل دوائر سميكة.
- يُخلط الشمر مع الثوم وزيت الزيتون والحامض.
- يضاف الملح والفلفل.
- يُسكب الخليط فوق المحار، وتُترك لتبرد لمدة ساعة مع تقليبها من وقت الى آخر.

الحلبة

Fenugrec

Trigonella feonum-graecum

من الفصيلة البقولية

الحلبة أو sénégrain أو sénégré، أو القش اليوناني، أو قرن الثور (= Buceras)، أو قرن الماعز (= Aegoceras).

اسم Trigonella مستوحى من البذور الهرميّة الشكل، في حين يذكّرنا اسم الفصيلة باستخدام هذه النبتة قديماً كعلف للماشية. وهو استخدام ما زال شائعاً في الهند. وقد تتنوع أشكالها بتنوُّع بيئة نموها.

الوصف النباتي

نبتة عشبيّة سنويّة يصل ارتفاعها الى 60 سم. جذورها بيضاء صغيرة وبسيطة، يبرز عليها عقيدات تشهد على التعايش مع بكتيريا مثبتة للنيتروجين، من نوع Rhizobium. أما الجذوع فهزيلة. أوراق الحلبة متبادلة تتألف من ثلاثة وريقات كما البرسيم، بيضاوية الشكل، رمحية، ومخرّمة عند الحواف، لها سطح ناعم. الأزهار صغيرة الحجم، باللون الأصفر الشاحب، يطبعها القليل من اللون الأرجواني في قعر الكأسية، متماثلة، تظهر في الصيف، مفردة أو في أزواج، عند إبط الأوراق. قرونها طويلة ورفيعة يتراوح طولها من 8 الى 15 سم، منتصبة بشكل أفقي وتنتهي بقمة طويلة، وتحوي العشرينات من البذور البنية الغَبْراء، الهرمية والمسطحة.

لمحة تاريخية

موطنها الأصليّ هو جنوب شرق آسيا ومناطق الشرق الأوسط، لكن الحلبة انتشرت سريعاً في الصين، ووجدت طريقها الى الغرب من حول البحر الأبيض المتوسط. ذُكرت في بردية ايبرز (نحو العام 1550 قبل الميلاد)، كنبتة مستخدمة في تحنيط الموميات، فضلاً عن صناعة البخور. واستخدمت كعلف في العصور الوسطى، ولكن أيضاً لفضائلها الطبية (بحسب أبقراط) والمطبخية. أمر شارلمان بزراعتها في العام 795، ولكنها تدين للصليبيين بانتشارها والتقدير الذي حازت عليه. ولكن ديدرو يصف الحلبة التي يلومها لرائحتها تخترق الرأس بسرعة، في موسوعته على أنها «نبتة يقتصر استخدامها على الاستعمالات الخارجية».

وتزرع الحلبة اليوم في محيط البحر الأبيض المتوسط والأرجنتين.

الأجزاء المستخدمة

الثمار الناضجة والمجففة، كاملة أو مقطعة، والتي يتراوح لونها من البني المصفر الى الأحمر. البودرة البنية المصفرة. الأوراق. البراعم. الزيت الطيار والراتنج الزيتي المستخرج من البذور.

في الطب

تُعتبر بذور الحلبة محفِّزة للشهية ومضادّ للقرحة. وتكفي بضعة ملاعق من بودرة الحصاد للحصول على منشّط. فهي تقلّل مستوى السكر في الدم لدى مرضى السكري وتحفّز إفراز الحليب. وبفضل الصمغ الذي يحتويه، يساعد دقيق الحلبة على ترطيب الأمعاء ويهدئ تناول عجينة الحلبة الآلام الناتجة عن الروماتيزم، كما يخفف مَغْليّ هذه النبتة التهابات الحلق. وتُستخدم بذورها منذ القدم لتسهيل اكتساب الوزن. كذلك تصنّع أدوية منع الحمل والهورمونات الجنسية من مركب الديوسجينين (diosgénine) المستخلص من بذورها.

في المطبخ

تتمتع بذور الحلبة بنكهة الكرفس الخفيفة أو الانجذان الرومي، وبرائحة قوية ومرة.

* **تستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** حظيت بتقدير كبير في العصور الوسطى ثم فقدت الاهتمام قبل أن تعود بقوة الى مطابخنا. وتُستخدم بذورها الى حد كبير في الشرق، إذ تُحمَّص في مقلاة جافة، لبرهة قصيرة، للتقليل من مرارتها، وتستخدم كاملة لتطييب مشاوي البقر والخنزير والخروف، وإما تُحَوَّل الى مسحوق بودرة، يجب الاقتصاد في استخدامه بسبب عطره الحاد. تصنع الحلبة العجائب في الأطباق النباتية. وتضاف في مصر وأثيوبيا لتعطير الخبز، ولكن أيضًا إلى أطباق اللحوم والسمك والخضار.


Trigonella feonum-graecum
نبتة الكلبة

كما تدخل في خلطة çemen التركية أو الأرمنية، بالإضافة الى الفلفل الأحمر والثوم، وهي خلطة ترافق أطباق اللحوم المجففة. كما تُستعمل البذور طازجة لتطييب السلطة. وتستحيل البذور النابتة ثمارًا عطرية ومرّة على حدّ سواء، ترافق أطباق السمك. ويمكن طبخها مع العدس بعد نقعها في الماء طوال الليل. في منطقة جبال الألب، تُستخدم لتعطير الأجبان بالأعشاب. ويضيف الفلاحون العرب البذور المطحونة الى عصيدة الذرة، وتعطى للنساء الراغبات باكتساب الوزن. ممتازة لتطييب الأجبان، ولكن أيضًا قِطع الحلوى كالكراميل والعلوك، بعد تجفيفها وتحويلها الى مسحوق بودرة.

***في الشراب.** أدخلها كوليملا، في القرن الأول، في وصفاته للشراب (الزيتون الأسود) والنبيذ المطبوخ. وتحلّ البذور المحمَّصة والمسحوقة محلّ حبوب البن، أو تكملها وتطيّب الشاي في بعض مناطق أوروبا الشرقية.

* **في الخلطات.** نجد بودرة الحلبة في عدد من الخلطات كالسمبهار الهندي وعدد من الصلصات وخاصة صلصة المانجو. وتدخل في خلطات أخرى كالبربار الأثيوبي والمو المالح من المحيط الهندي. يجدر الاقتصاد في استخدام البودرة بسبب عطرها المركّز والحادّ.

* **أجزاء أخرى مستهلكة من الحلبة**

الأوراق النيئة التي قد تخلط مع السلطة، كما البراعم، أو تضاف الى الحساء أو العجة. تتميز بطعم مر ونكهة حادة.

أصناف أخرى مستهلكة

Trigonella coerulea

أو الحلبة البستانية بالفرنسية، الحلبة الزرقاء (Trigonelle bleue). موطن أصلها هو الشرق الأقصى ومنطقة القوقاز. أصغر بقليل من الحلبة، وصلت الى فرنسا على يد الصليبيين، تزرع حاليًا في جبال الألب وأفريقيا الشمالية. هي نبتة عشبية سنوية، بأوراق ثلاثية الوريقات ومسنّنة قليلًا. أزهارها الزرقاء مجمعة بشكل رؤوس كثيفة على أطراف الفروع. أما القرن فقصير، مع قمة وبذور بنية اللون. تعطي النبتة عند تجفيفها رائحة حلوة تذكرنا بالفانيليا. تُجفف الأوراق في سويسرا، حيث تُزرع الحلبة الزرقاء، وتُمزج مع اللبن الرائب لتحضير جبنة Schabzieger في كانتون غلاروس. وتقدم هذه الجبنة مبشورة مع البطاطس.

أما الأوراق الجافة والمطحونة، فتُستخدم لتطييب خبز تيرول الإيطالي، وتضفي اليه القليل من نكهة الفانيليا.

Trigonella esculenta

وهي حلبة بقرون صغيرة.

Trigonella corniculata

مرادف مستحدث لم يعد شائعًا.

موطن أصلها هو آسيا الغربية ومنطقة البحر الأبيض المتوسط، وتزرع في الهند، ولكن أيضًا في جنوب فرنسا وأوروبا الجنوبية وآسيا الصغرى والجزائر.

هي نبتة سنوية صغيرة لها أزهار صفراء وقرون متدلية ومنحنية، تحمل 6 الى 8 بذور مستطيلة الشكل، درنية الشكل وحمراء نحاسية. تستخدم البذور والنبتة في المطبخ كتوابل أو تطبخ كالخضراوات. أما الأوراق التي تصدر رائحة عطرية عند اللمس، فتستخدم في الهند (حيث تسمى methi) لتعطير بعض الخضراوات، كما تؤكل طازجة.



صدور الدجاج بزبدة الحلبة

المقادير

4 صدور دجاج.

40 غ من الزبدة.

10 غ من بذور الحلبة.

400 غ من السميد.

طريقة التحضير:

- تخلط بذور الحلبة.
- تذوب الزبدة على نار خفيفة بالاضافة الى الحلبة. يصفّى المزيج.
- تستخدم الزبدة لقلي صدور الدجاج أو تخلط مع السميد.

الخولنجان Galanga

Alpinia officinarum
من فصيلة الزنجبيلات

الخولجان الصغير(العيني)، أو الخلنجان، أو خولنجان الصين، أو الزنجبيل الحلو، أو لاوس (laos).
Alpinia malaccensis و Languas officinarum مرادفان قديمان لم يعودا في الاستخدام.
غالبًا ما يُخلط في الأدب ما بين الخولنجان الصغير (Alpinia officinarium) والكبير (Alpinia galanga)، بسبب نقص التحديد من قبل الكتّاب (وقد يكون المقصود به أحيانًا، بالنسبة للقدماء، نباتات أخرى لا تمتّ للخولنجان بصلة، ولكن تتمتع بطعم قريب منه)، وكذلك بسبب الاستخدام المشابه في بلاد المنشأ.
لا يجدر الخلط بين الخولنجان والخولنجان الصيني Kaempferia galanga (انظر لاحقًا).

الوصف النباتي

نبتة معمّرة يصل ارتفاعها الى المتر الواحد، تزرع في البلدان الاستوائية الرطبة. لها ريزوم ينمو أفقيّاً، أسطواني الشكل، أملس، بني اللون داكن مائل الى السواد، لحمي وليفي، تحيط به بكثافة 2 سم وبطول المتر، الأوراق وساق الزهرة. الأوراق داكنة الخضرة، متبادلة وطويلة (30 سم)، ورمحية. أوراق الزهرة الجذعية مغلفة عند القاعدة. أما النورات فمنتصبة على ارتفاع 50 الى 150 سم، تتألف من باقة من الزهور البيضاء المعرَّقة بالأحمر. وأخيرًا، الثمار عبارة عن كبسولات حمراء، كروية الشكل وبحجم حبة البازلاء.

لمحة تاريخية

موطن أصل الخولنجان هو جنوب الصين، ولكنه يزرع حاليًا في آسيا وأندونيسيا ومنطقة البحر الكاريبي. يُستخدم في بلد المنشأ منذ العصور القديمة، في الطب كما في المطبخ. ذكره بلوتارخ. واكتسب أهمية طبية بسرعة في أوروبا، كما أوصى به هايدغارد بنجن لعلاج المشاكل الهضمية، وفي المطبخ. واعتمده الإنكليز. وهو وصل فعليًا الى أوروبا الوسطى عبر روسيا في القرنين السادس عشر والسابع عشر، عن طريق روسيا حتى لُقب بالتابل الروسي. يقول لويس بلانشيه (Louis Planchet) في كتابه الطبي (Traité de Matière médicale) الصادر في العام 1906، أن الخولنجان الصغير وحده عرف في ذلك العصر، وحصريًا في صناعة الأدوية.

الأجزاء المستهلكة

الجُذمور(الساق الأرضية) الطازج والمقشَّر أو الجاف. البذور. البراعم. يباع بشكل شرحات اسطوانية بكثافة عشرات السنتيمترات، غير متوازية، ومتشعبة في أغلب الأحيان، مخططة طولياً بشكل ناعم. اللب الليفي بلون البني المصفر من الداخل والبرتقالي البني من الخارج. قد تنمو براعم صغيرة على الجُذمور الطازج. ويمكن تزييفه بواسطة جذور Kaempferia Galanga التي تتميز بلون أكثر وضوحاً وبرائحة أقل عطرية.

في الطب

يدخل في تركيبة الفيورافنتي الكحولي المستخدم قديماً لعلاج الروماتيزم. ويعتبر الخولنجان الصغير محفزاً للإفرازات المعوية، ويعمل بالتالي على الجهاز الهضمي. وهو كذلك مضاد للبكتيريا.

في المطبخ

تعيد رائحة الخولنجان بخفة رائحة الكافور الى الذاكرة. أما طعمه فتوابلي، حرّاق ولاذع، مرّ قليل، يشبه الزنجبيل والهيل.
* **يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** ورد ذكره في كتاب Le Viandier (في العام 1350) أو Le Mesnagier de Paris (1393) في الوصفات تحت اسمي guaringal وgarigal. ولكن كما تساءلنا آنفاً، هل المقصود به هو الخولنجان حقاً؟
ويُستخدم الخولنجان الصغير في آسيا في كافة أنواع الأطباق والحساء واللحوم والسمك والخضار وثمار البحر والوصفات الحلوة. ويدخل في صناعة عجينة معدة للطبخ، تجمع الى جانب الخولنجان المقشر والممزوج بالثوم، البصل والفلفل الحار والزنجبيل. ومع ذلك، تدين معجنات الكاري التايلاندية وطبق الأرز الأندونيسي (nasi goreng) للخولنجان برائحتهم العطرية. ويكثر الطلب بالإضافة الى ذلك على البراعم الصغيرة.

* **في المشروبات**. يُستخدم الخولنجان لتطييب بعض أنواع البيرة في الدول الاسكندينافية وروسيا. منها kvas (مشروب مصنوع من دقيق الجدوار أو الشعير المخلل)، أو المشروبات المهضّمة (Boonekamp وStonsdorfer).

* **في الخلطات**. الخولنجان مكوّن أساسي في عدد من الخلطات كرأس الحانوت أو السامبال.

أصناف أخرى مستهلكة

Alpinia galanga أو الخولنجان الكبير

ومن اسمائه alpinie و gaingal و garingal galangue والزنجبيل التايلاندي والسُّعد الطويل والسُّعد العطري.

- الوصف النباتي ولمحة تاريخية

قد يصل ارتفاعه حتى المترين. الجُذمور(الساق الأرضيّة) لحمي ومموَّج باللون الأبيض القشدي عندما يكون طازجًا، ومزيَّن ببراعم صغيرة وردية. الأوراق طويلة. أصله من جنوب شرق آسيا: أندونسيا أو ماليزيا. لكنه يزرع حالياً في اليابان والفيليبين. استُخدم في مصر القديمة للتبخير. ودخل في أوروبا حيث نال تقديرًا كبيرًا في صناعة الأدوية وفي المطبخ، وعلى الرغم من ذلك يصعب تحديد هوية الخولنجان المقصود (الصغير أم الكبير)، في غياب اي تحديد من كتاب. يستعمل في مصانع الخل لإضفاء حدّة الى الخل. اختفى من القارة الأوروبية مع النهضة، وغاب أثره إلّا من انكلترا. ويُعتبر بالطبع مثيرًا للشهوة الجنسية.

- الأجزاء المستخدمة

يباع الجُذمور الطازج بشكل أساسي، وكذلك المجفَّف أيضًا (وهو أكثر صلابة وأخف عطرًا كاملًا أو بشكل اسطوانات أو مسحوق بودرة. البراعم الوردية. الثمار والبذور.

- في الطب

دخل الخولنجان في الاستعمال الطبي، نظرًا لفضائله الهضمية والطاردة للريح. كما يساعد في تعطير الفم والتخلص من رائحة النفس المزعجة. ينسب اليه الطب التقليدي قوى شفائية.

- في المطبخ

طعمه توابلي قريب من طعم الزنجبيل، ولكن أكثر حمضيةً وانتعاشًا يُستخدم بشكل أساسي في المطبخ التقليدي في مناطق جنوب شرق آسيا مع أطباق الدجاج وثمار البحر. ويحتوي الرادانغ daning rendang (طبق لحم ماليزي شهير) الى جانب حليب جوز الهند وباقة التوابل، مكون الخولنجان. ونجد هذا التابل في أطباق الأرز التي تظهر حدّتها، وقوالب الحلوى والحلويات ومشروبات عديدة، كحولية أكانت أم لا. أما البذور فقد تحل، على غرار بذور الخولنجان الصغير، مكان الهيل.

أما الجُذمور الطازج المغلي في عصير الليمون، فمعادلة ناجحة لشراب منشِّط. أخيرًا، تُستهلك البراعم العطرية جدًا كتوابل، والثمار من ضمن البهارات.

Alpinia zerumbet

او الخولنجان الفاتح، من أسمائه الفرنسية mon âme de fleur و gingembre coquille و fleur du paradis، أو زهرة الجنة، أو longose.

Alpinia speciosa وA. nutans مرادفات مستحدثة ولّى استخدامها. وقد ترمز عبارة longose لأصناف أخرى لا تمتّ لهذا النوع من الخولنجان بصلة. لا يجدر الخلط ما بين هذه النبتة والزيرومبيت (Zinziber zerumbet، من فصيلة الزنجبيليات). يصل ارتفاعها حتى 3 أمتار، وغالبًا ما يستخرج جُذمورها من جوف الأرض. الأوراق بيضيّة الشكل، خنجرية تنمو حول الجذع. لها «عمود فقري» أحمر أرجواني. تتدلّى النورات من ارتفاع 30 الى 40 سم. أما البراعم فبيضاء بقمة حمراء. والثمار عبارة عن كبسولات كروية الشكل بلون الزُّنجُفر(معدن أحمر يُدهَن به الحديد). والبذور بشكل زاوية وحمراء. أصلها من بورما وشمال شرق الهند حيث ما زالت تزرع بالإضافة الى ماليزيا. يذكّرنا عطرها برائحة الهيل.

استخدامها مماثل لاستخدام أنواع الخولنجان الأخرى والزنجبيل. أوراقها عطرية، تستخدم في تغليف الأرز المطبوخ.

Alpinia caerulea أو الزنجبيل الأصلي

نبتة من أصل أسترالي، يصل ارتفاعها الى 3 أمتار. تحمل براعم زهرية بيضاء اللون بقمم وردية. ثمارها بشكل كبسولات كروية، باللون الأزرق اللماع من الخارج، وتحتوي على ثمار سوداء ولبّ أبيض.

تجفف ثمارها والبذور لتضاف كتوابل الى المشروبات أو الأطباق التي تضفي اليها لونًا أحمر. ويستخدم الجُذمور والجذور كبديل للزنجبيل، بيد أن طعمها ترابيّ وصمغيّ أكثر منه. يتمتع الجُذمور الجاف بملمس متين وليفي، مما يستدعي تقطيعه أو طحنه ببساطة وإزالته قبل التقديم. لبّه منعش للفم، ويُستخدم طبيًاعلى غرار الزنجبيل.

ملاحظتان خاصتان بهذا الكتاب: عرضت نبتة Kaempferia galanga ههنا بصفتها مختلفة عن نوع Alpinia، بسبب الخلط غالبًا ما بينها وبين الخولنجان الصغير. أما بالنسبة لنبتة Boesenbergia rotunda فأدرجت منذ زمن طويل في عائلة Kaempferia ، ومن هنا تعدد الأخطاء في الأدب، وصعوبة تحديد النبتة المقصودة.

Kaempferia galanga

أو الخولنجان الزائف أو الخولنجان الصيني

- الوصف النباتي والتاريخ والاستخدام الطبي

تتميز هذه النبتة بجُذمور(ساق أرضيّة) أخضر شاحب مع عدد كبير من الدرنيّات. الأوراق خضراء تصل الى حوالي العشرين سنتيمتر. أما الأزهار فبيضاء مع بقعة أرجوانية في وسط الشفة. يتميز هذا النوع من الخولنجان عن الخولنجان الحقيقي بغياب الفروع والحلقات البنية حول الجُذمور. من أصل هندي، يزرع حالياً في جاوا، والفيليبين والسودان. يُستخدم الجُذمور في الطب الصيني، ويدخل في إعداد المغليّ أو بشكل بودرة لعلاج عسر الهضم، ومشاكل الجهاز التنفسي وآلام الرأس والأسنان. أما عند الاستعمال الخارجي: فتبدو الكمادات الكحولية فعالة لعلاج الروماتيزم.

- في المطبخ

للجُذمور نكهة فلفلية وكافورية تشبه الزنجبيل. والاستخدامات المخصصة له في المطبخ شبيهة بتلك الخاصة بالزنجبيل أو الخولنجان. يظهر الجُذمور والأوراق الجدّة في أطباق الارز غير الحلوة، واللحوم والأسماك. كما تُستخدم الاوراق في المطبخ الماليزي، وخاصة في طبق نازي أولام (nasi ulam) المصنوع من الأرز.

- معلومات متنوعة

يُعرف هذا النوع كمبيد للحشرات.

Boesenbergia rotunda

أو الخولنجان الزائف، أو الخولنجان الصغير، أو الأصابع الصغيرة، أو الخولنجان الصيني، krachaï أو الخولنجان الكافوري. كان يدعى قديمًا Kaempferia rotunda وK pandurata وBoesenberger pandurata .

- الوصف النباتي ولمحة تاريخية

من أصل أندونيسي، ينتشر حاليًا في الصين وجنوب شرق آسيا. له جُذمور (ساق أرضيّة) صغير، يشبه الزنجبيل المصغّر، يكسوه اللون البني المحمر من الخارج والأبيض من الداخل، غنيّ بالجذور بشكل الإصبع أو الناي الروماني. الأوراق صغيرة وسميكة ومدّورة، باللون الاخضر الغامق والشاحب من الجهة العليا، والأحمر البني الأرجواني عند الاسفل، تصل الى 30 سم تقريبًا. الأزهار بيضاء بشفاه أرجوانية، تبرز قبل الأوراق على مستوى الأرض، عطرية للغاية.
يُستخدم الجُذمور من قبل السكان الأصليين الذين يبشرونه ويحوّلونه لعجينة بإضافة الماء، لعلاج اضطرابات الجهاز الهضمي.

في المطبخ

رائحته عطرية قليلة الحدة، قريبة من رائحة جذور نجيل الهند. أما طعمه فحارّ ولاذع وحمضّي، كافوري. يباع الجُذمور كاملاً أو بشكل شرائح مجفّفة أو مسحوق بودرة. ويُستخدم طازجًا أو جافًا على غرار الزنجبيل. نجده في الأطباق التايلاندية والخمير(الشعب الكمبودي) والصينية مقطّعاً الى اسطوانات في السلطة والحساء وأطباق الخضراوات. وهو أساسي في عجينة كاري الخمير، وفي وصفة amok أو السمك على البخار على الطريقة الكمبودية. أما البراعم الصغيرة فهي صالحة كذلك للأكل



عجينة كاري الخمير(الشعب الكمبوديّ)

المقادير

50 غ من الخولنجان.
50غ من الهيل .
50غ خليط التوابل Krachai .
6 فروع حشيشة الليمون.
100 غ من الكراث.
10 أوراق من ثمرة ليمون الكافير.
1 ملعقة طعام من خليط nuoc-mam.
3 ملاعق كبيرة من الزيت.

طريقة التحضير:

تُقلى كل المقادير المقطّعة الى شرحات أو المفرومة في الزيت حتى تصبح بنية اللون. ثم تحول الى عجينة بواسطة المدقة أو الخلّاط (مع إضافة الماء عند الضرورة).

سلطة سمك الحدوق haddock

المقادير

200 غ من البطاطس المسلوقة.
2 شرائح سمك الحدوق المدخّن والمقطع الى شرائح.
2 ملعقة طعام من المايونيز.
1 ملعقة صغيرة من معجون كاري الخمير.

طريقة التحضير:

يخلط المايونيز مع معجون الكاري.
ويضاف المزيج الى البطاطس وقطع السمك.



Alpinia officinarum
نبتة الخولنجان



Kaempferia galanga
الخولنجان الصيني



Alpinia galanga
الخولنجان الكبير




Juniperus phœnicae
العرعر الفينيقي
Juniperus communis
نبتة العرعر الشائع

العرعر الشائع Genièvre

Juniperus communis

من الفصيلة السروية

شجرة أو شجيرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها الى 10 أمتار، بطيئة النمو. لحاؤها خام باللون الرماديّ البنّيّ. الأوراق خضراء داكنة وشاحبة، مزينة بإكليل أبيض عريض، إبرية وحادة، تجتمع كلّ ثلاثة أو أربعة منها في جدلات. ثنائية المسكن بشكل عام (الذكور والإناث مفصولة). تظهر الأزهار في الربيع عند إبط الأوراق. النورات المؤنثة التي تنصهر حراشفها لتشكل ثمرة أو مخاريط فاكهة، تسمى بالتسمية الخاطئة المخصّصة للتوت. كروية الشكل وبحجم حبة البازلاء، تتطلب من سنتين الى ثلاث لتنضج، ويتطور لونها من الأخضر الى الأزرق المسود، وتغطى بغطاء شمعي يختفي عندما تجف. تحتوي كل «حبة توت»، الملقبة بـgalbule، على 3 بذور مستطيلة، بشكل زاوية من جانب واحد ومحدّبة من الآخر. ينمو العرعر الشائع في البرية في أوراسيا وأمريكا الشمالية وأفريقيا الشمالية.

لمحة تاريخية

تاريخ العرعر قديم جدًا، وهذا ما تؤكده اللوحات السومرية التي تعود الى ما قبل 2200 عام قبل الميلاد، بالإضافة الى بردية ايبرز. ولعب دوراً مهمّاً في الميثولوجيا. وتروي الأسطورة بأن يوسف ومريم خبأ طفلهما في شجيرة عرعر لإبعاده عن عيون الجنود الرومان، ولكن يبدو أن النبتة المقصودة ههنا هي J.phoenicea أو العرعر الفينيقي (انظر لاحقًا). واستعمل في العصور الإغريقية والرومانية، كبديل للفلفل الباهظ الثمن، ولكن أيضاً كمادة لتزييفه على ما يقول بليني الأكبر.

واقتصر استخدام العرعر في العصور الوسطى على الطب، وأحرقت به المنازل والطرقات إبان انتشار الأوبئة بسبب خصائصه المطهرة.

واستخدمت ثمار العرعر في المطبخ الألماني حتى أصبح اسمها «المعطرات الألمانية»، في حين استخدمها الفرنسيون في الطب، لدرجة احتسابهم المشروبات كالراتافيا (بذور العرعر في المشروب الروحي)، و«نبيذ العرعر» أو ليكور العرعر في عداد الأدوية. ويصف ديدرو خلاصة البذور بـ «الماء المقطّر والزيت الطيار»، «نبيذ وكوكتيل، وخلاصة».

ويسمّى هذا الأخير «ترياق الألمان»، ويستعمل لعلاج الجهاز الهضمي ولفضائله المدرة للبول. ويوصي أيضًا بالبذور المقشرة والمغلية مع شحم الخنزير لعلاج مرض السعفة. وختامًا، كانت الأوراق والبذور تحرق في غرف المرضى للتنظيف.

الأجزاء المستخدمة

الثمار (المخاريط) أو ما يسمّى بتوت العرعر، طازجة أو جافة، كاملة أو مطحونة. البراعم الصغيرة. الخشب والجذور. قد تزيف حبات التوت بخلطها مع حبوب أخرى من الفصيلة السروية.

في الطب

ما تزال الفضائل الطبية التي اكتشفها القدماء معروفة في زمننا هذا. فالعرعر منظم للشهية وبذوره محفزة للهضم. أما زيته الطيار فَمُدِر للبول، ومضادّ للالتهابات والميكروبات. يمكن تحضير نقيع الزهورات من الثمار والبراعم الصغيرة. وتضاف هذه الأخيرة الى الأطباق الثقيلة (كلحوم الدواجن)، لما لها من خصائص مهضّمة. ويوصي الطب الشعبي بفرك الجروح بواسطة ليكور بخلاصة زيت العرعر الطيار، لعلاج الروماتيزم وحب الشباب والصدفية.

أما ثمار العرعر الزائفة، فتصلح لتحفيز الشهية وتعزيز صرف الماء من الكلى، أو كعلاج مساعد لإدرار البول لدى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في المسالك البولية.

* **انتباه**. قد يتسبب الاستهلاك المفرط لتوت العرعر باضطرابات كلوية.

في المطبخ

يعبق العرعر برائحة الراتنج والتربنتين، مع لمسة فلفلية. له طعم حلو مع قليل من المرارة والحموضة.

* **يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل**. ويسهل إيجاد توت العرعر على وجه الخصوص في المطبخ في

أوروبا الشرقية. ولا يخفى على أحد استخدامه في مخلل الملفوف الألزاسي أو الألماني، كما في كل طبخة ملفوف أحمر أو أبيض. ممتاز في نقيع الطيور وحيوانات الصيد، ومرق السمك، كما يعطر وصفات اللحم المطبوخ المعدّة بواسطة اللحوم أو السمك أو الخضراوات. يضاف كاملاً الى الاطباق المحضّرة على نار هادئة، أو مطحونًا للتأكد من توزع الزيت الطيار في الوصفة بشكل أسرع. وتتوافق الزبدة المحضرة باضافة الثوم وتوت العرعر، بامتياز مع البطاطس المحضرة في الفرن. وقد يفرك لحم الدجاج بخليط العرعر والثوم والملح قبل التحضير.

ويستخدم توت العرعر بالإضافة الى ذلك، الى جانب الكزبرة، في المحاليل الملحية المعدة لتمليح اللحوم. كما تجفف بذور العرعر في الدول الاسكندينافية وتُطحن قبل رشها فوق الخبز. وتضيف عطرًا مميّزًا للغاية على المثلجات ومربى التفاح أو الإجاص والفطائر المعدة من الفاكهة نفسها (مع إضافتها بقدر بسيط). كما تشكل أحد مكونات بودينغ (puddings)جيراننا الانكليز.

* **في الشراب**. تدخل بذور العرعر في تركيبة عدد كبير من المشروبات الروحية، نذكر منها الأكثر شهرة، chartreuse والجن gin وماء حياة العرعر. ولا تُفوّتوا زيارة مدينة ليمبورغ في بلجيكا، مكان تصنيع العرعر منذ القرن السابع عشر، لتكتشفوا متحف جينيفير الوطني الواقع في معمل تقطير أصيل للكحول يعود للقرن التاسع عشر.

معلومات متنوعة

يضاف توت العرعر الى النار لتدخين اللحوم أو الأسماك. ويستخدم نبات العرعر في فن بونساي بسبب نموه البطيء. ولأنه قوي، غالباً ما ينمو بين الشجيرات الشائكة. تنتشر زراعته عالميًا في أيامنا هذه، لما تصلح له النبتة في تجارة الزينة.

أصناف أخرى مستهلكة

كثيرًا ما يقال بأن العرعر الشائع وعرعر الكاد (انظر لاحقًا) هما الصنفان المستهلكان من العرعر، ولكنه حال عدد كبير من الأصناف الشمالي أمريكية كذلك، على الرغم من أن ثمارها التي تحتوي على كمية أكبر من السكر، تبدو أكثر مرارة من ثمار العرعر الشائع. وهكذا يمكن تناول ثمار Jupinerus drupacea أو العرعر السوري وJ. Phoenicea أو الفينيقي وJ. Deppeana، طازجة أو مجففة، كما بشكل توابل. ولها كلها فضائل محفّزة للهضم. ولكن على العكس منها، تصنف بذور J. sabina كسامة.

Juniperus oxycedrus أو عرعر الكاد

من أسمائه cadenelle وoxycèdre والأرز الصغير والارز اللاذع. لا يجدر الخلط بينه وبين الأرز (Cedrus)، الذي ينتمي لعائلة الصنوبريات.

* الوصف النباتي، التاريخ والاستخدام

عرعر الكاد شجرة بالكاد، فهو عبارة عن شجيرة أكبر بقليل من العرعر الشائع، تنمو في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط. لحاؤه رمادي بنّيّ خام. أما أوراقه فدائمة الخضرة، مجمَّعة بشكل إبر تتحد كل ثلاثة منها في ضفيرة، خضراء مزينة بعصبتين بيضاوين. النبتة ثنائية المسكن (تنفصل الزهور المؤنثة عن المذكرة منها). وتتخذ المخاريط الأنثوية شكل التوت باتحاد حراشفها، خلال سنتين، ويتحول لونها من الأخضر الى الأحمر البرتقالي عند النضج. تتمتع بحجم أكبر من زهور العرعر الشائع.

يُعرف عرعر الكاد منذ العصور القديمة، ويرجع ذكره للمرة الأولى في القرن الثالث قبل الميلاد الى ثيوفراستوس (Théophraste). وأطلق عليه القدامى لقب الأرز الرمحي بسبب ابره الشائكة. أمّا الانكليز فيسمونه اليوم بصفة الأرز ذي البذور البنية (brown berried cedar). سمعته القوية كخشب متين ودائم ومقاوم للعفن حجزت له مكاناً في بناء المعابد. أما الفروع فكانت تنثر على الأرض لتعطيرها أو تحرق لما لها من فضائل مطهرة.

وعُرف عن اليونانيين تناولهم لتوت العرعر، لتحسين حالة الرياضيين الجسدية قبل الألعاب الأولمبية. ولكن شهرة هذا الصنف تعود بشكل أساسي لأهمية زيته الطيار المستخرج بشق اللحاء. وسريعاً ما دخلت الفروع والجذوع في عملية التقطير في أفران الكاد (الموجودة حتى اليوم في بروفانس)، بواسطة الانحلال الحراري البطيء في الجزء العلوي من الأفران، في حين استخدم الجزء السفلي لتجميع «القطران» أو زيت الكاد الداكن والعطري برائحة لاذعة.

ويستخدم هذا الزيت لدمل الجروح ولفضائله المطهرة والمبيدة للحشرات والطفيليات. ويعالج بشكل خاص الصدفية والسعفة والقوباء والأكزيما المزمنة عند الانسان كما عند الأغنام، بالإضافة الى الأمراض كالجدري الانفجاري. كما يُستخدم لعلاج تشققات الحافر عند الخيول.

وفي التجميل، يُستخدم الزيت الطيار لشطف الشعر وتعزيز لمّاعيته كما يدخل في تركيبة عدد من أنواع الصابون. وعلى غرار قريبتها، تمضغ البذور للقضاء على رائحة الفم الكريهة ولها الخصائص عينها في المطبخ. ولعرعر الكاد نوعان فرعيان J.oxycedrus oxycedrus بجذعية منتصبة

وثمار صغيرة و J. oxycedrus macrocarpa الذي يحمل أزهارًا كثيفة وثمارًا كبيرة. ويعتبر بعض الكتاب هذا النوع الفرعي الأخير صنفا بالحد ذاته.

Juniperus phoenicea

أو العرعر الفينيقي

يكية، أو العرعر الأحمر، أرز يكية، ومن أسمائه البروفنسية Lycie و Lycien ، وmonerven و morven، عرعر، والسابين الزائفة. لا يجدر الخلط بينه وبين السابينا (Juniperus sabina) بسبب الشبه الوثيق بينهما.

- الوصف والتاريخ والاستخدام

يصل ارتفاع هذه النبتة من 6 الى 8 امتار، اللّحاء رمادي وردي. أما الأوراق فبشكل ابر زرقاء عندما تكون صغيرة، تصبح حراشف خضراء مع خطين بيض، ملاصقة للفروع. وحيدة المسكن (تجمع بين الأزهار المذكرة والمؤنثة). أما ثمار «التوت» فبنّيّة حمراء، لماعة عند النضج، أكبر من أوراق عرعر الكاد، لها لبّ أصفر، لِيفي وراتنجي، يحتوي على 4 الى 9 بذور بيضاوية.
ذُكِرت في الكتاب المقدس تحت اسم «عرعر». وهي تمثّل شجرة الملجأ لمريم ويوسف اللذين خبّآ طفلهما بين أوراقها، الأمر الذي يسهل تصديقه – نظراً لشكل الأوراق الحرشفي - أكثر من رواية عرعر الكاد الذي يحمل أوراق شوكية، والمجهول في تلك المناطق. أما بذور الكاد التي وجدت في القبور المصرية، فهي مستوردة من اليونان، بعكس بذور J. phoenicea. وتُستخدم هذه الأخيرة منذ زمن بعيد في الطب، او في مَغْلِيّ الأوراق المعدّ لعلاج الإسهال والروماتيزم، واما بشكل مسحوق بودرة (الثمار المجففة) لعلاج تقرحات الجلد، وبالطبع لأجل زيتها العطري القريب من زيت العرعر الشائع وذي الخصائص عينها.
يستهلك بشكل أساسي كخشب للبناء (حال موقع موغادور)، ما أدى الى استغلال مبالغ، كما كحطب للطهي بسبب رائحته العطرية.

Juniperus thurifera

ويسمى كذلك بالعرع في المغرب العربي،نظرًا لتشابهه مع العرعر الفينيقي، وتسخيرهما للاستخدامات نفسها. كما تصلح أوراقه كعلف للماعز والخراف.

Juniperus californica

يتّمتع «توت» هذا النوع بطعم راتنجي بنسبة أقل وحلو بنسبة أكبر.
يشكل جزءًا من أنواع العرعر المرنة، أي: ذات الأوراق الحرشوفية غير الشائكة (كالعرعر الفينيقي). تصبح الثمار حمراء برتقالية عند نضج هذه النبتة التي تنمو في الأصل في شمال أمريكا. ويستخدمها السكان الأصليين في هذه المنطقة من ضمن التوابل، أو تؤكل كالخضر، وإمّا تُغلى في أوقات الشح الغذائية، أي: في أيام الشتاء القاسية.
ويستخدم الهنود الأوراق واللحاء لعلاج نزلات البرد والقشعريرة والحمى والإمساك. كما تحرق البذور كما البخور في حمامات البخار.

الكوسى بتوت العرعر

المقادير

4 كوسى متوسطة الحجم.
10 حبوب عرعر.
4 ملعقة طعام زيت الزيتون.
2 ملعقة طعام من السكر.
2 ملعقة طعام من الخل الأبيض.
1 رشة فلفل حريف.
1 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف.

طريقة التحضير:

يُخلط العرعر المطحون مع ملعقتين من الزيت والخل والفلفل والسكر.
تقشّر الكوسى وتقطّع الى مكعبات صغيرة، وتمزج مع كمية زيت الزيتون المتبقية. ثم توضع في صحن الخبز وتُرش بالزعتر.
تُطبخ في فرن حار على حرارة 180 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة.

كارباتشيو سمكة السيف

المقادير

200 غ من فيليه سمك أبو سيف.
4 دسل من زيت الزيتون.
1 عصير حامض.
1 ملعقة صغيرة من الفلفل الصغير.
1 ملعقة صغيرة من توت العرعر.
غصن زعتر.

طريقة التحضير:

- يُحضّر مزيج من زيت الزيتون والحامض والزعتر والعرعر المطحون.
- يُسكب المزيج فوق شرحات السمك.
- وتُغطى هذه الأخيرة بورق البلاستيك،
- وتحفظ على البارد لمدة 24 ساعة على الأقل.
- يُصفّى السمك ويقطّع الى شرحات قبل التقديم.

Gingembre الزنجبيل

Zingiber officinalis
من فصيلة الزنجبيلات



من أسمائه callouin وmicchino، وزنجبيل ميشي، وكولومبينو، وزنجبيل سيلان.
Amomom zingiber مرادف مستحدث لم يعد مستخدماً.

الوصف النباتي

نبات معمر. له جُذمور(ساق أرضيّة) درني ينمو تحت الأرض بشكل أفقي، عطري، يتكون من عقد تتميز بندبات ورقية ومضغوطة قليلاً. الأوراق متبادلة ورمحية ومستدقة الطرف، بنصل كامل، طويلة للغاية، عطرية، تحملها فروعاً عقيمة يصل طولها الى المتر الواحد. أما السيقان الزهرية فأقصر (30 سم)، مجردة من الأوراق. تتجمع النورات بشكل سنبلة بأزهار لها ثلاث بتلات بيضاء مصفرة، تنصهر عند القاعدة وأربعة أسديات، منها ثلاثة عقيمة توجية باللون الأحمر الأرجواني والأصفر. أما الثمار، فكبسولات لحمية تشبه جرابًا يحوي عدداً من البذور السوداء.
يُزرع حاليّاً في العديد من البلدان المدارية.

لمحة تاريخية

الزنجبيل معروف منذ زمن غابر، وذكر في النصوص الصينية والسنسكريتية القديمة، وموطنه الاصليّ هو الهند على الأرجح. دخل في تجارة العرب واعتبره القدامى منذ زمن، جذر الفلفل. ما يصفه بليني الأكبر بالخطأ عندما يقول «ينمو الزنجبيل في المملكة». وضع المصريون القدماء والإغريق والرومان يدهم عليه. وانتشر في الغرب. وفي تلك الحقبة نفسها، شكل جزءًا من نباتات حديقة إيزيدور الإشبيلية، الى جانب الزعفران.

حل في القرن التاسع محل الفلفل الباهظ الثمن، على الرغم من أن ثمنه لم يكن أكثر تواضعًا (ليرة الزنجبيل بسعر الخروف). وميَّز الناس وقتها بين زنجبيل ميشينو الأفضل نوعية والأغلى سعرًا عن الكولومبينو. علماً بأنه من المفترض أن الأول من مكة لأنه وصل عن طريق العرب، أما الثاني فمباشرة من سيلان. واشتهرت لدرجة أن بعض الشوارع سُمِّيَت تيمّنًا به «شارع الزنجبيل». ولعل ماركو بولو من أول الأوروبيين الذين رأوه مزروعاً في الأرض. وعبر الزنجبيل الهند مصحوباً بواسطة العرب نحو أفريقا الشرقية، ومن ثم أمريكا الجنوبية، حيث أصبحت جامايكا البلد الأساسي المنتج، بفضل الإسبان.

حاز على إعجاب الأوروبيين في العصور الوسطى، على الأرجح بسبب افتراضه مثيراً للشهوة الجنسية. ولذلك، نصح هايدغارد من بنجن الرجال من ضحايا السمنة المفرطة بالامتناع عنه حتى لا يصيروا «جاهلين، فاقدين للوعي، متحمسين وفاسقين»! ثم اختفى من ذاكرة الفرنسيين الى حد غاب فيه عن كتاب ألكسندر دوماس الكبير في الطبخ، ولكن الإنكليز حافظوا على استخدامهم له. يزرع في أستراليا

منذ منتصف القرن العشرين. وعاد بقوة الى موائد الفرنسيين مع المطبخ الشرقي.

الأجزاء المستهلكة

يباع الجُذمور المقتلع عند النضج (أي بعد 10 أشهر) طازجًا أو مجففًا في الشمس. يُسمّى الزنجبيل الرمادي أو المغطى عند توافره مع لحائه، والزنجبيل الأبيض أو العاري لدى بيعه مجففًا أو مقشورًا. أما «الزنجبيل المبيض» فهو نتيجة نقعه في الطلاء الجيري قبل تجفيفه وبَشْره لإزالة الجير وصقله. كما يعرّض لبخار الكبريت قبل التجفيف، فيصبح منتوجاً أبيض بامتياز.
أما «الزنجبيل الأحمر»، فيتواجد بشكل معلبات مرة وحلوة تستخدم في اليابان، وهو ملوّن صناعيًا.
ويشتهر زنجبيل جامايكا المقشر كأفضل نوع، يكسوه اللون البرتقالي الشاحب الى الأصفر من الخارج، ولا يخضع لأي عمليات تبييض صناعية. يسمى turmeric ginger بالإنكليزية أي: الزنجبيل الكركمي، ولا يجدر الخلط ما بينه وبين الكركم الحقيقي.
أما الزنجبيل الأفريقي (من سيراليون ونيجيريا)، فهو الأغنى بالزيت الطيار، مغطى عادة باللحاء، مجعد الشكل، رمادي بني من الخارج وأصفر فاتح الى البني من الداخل.
يمكن تقطيع الجُذمور وتخليله أو تجفيفه وتحويله الى مسحوق بودرة. والجدير بالذكر أن هذه الأخيرة لا تتبخر بسهولة وحسب، بل يسهل تزييفها بإضافة النشاء أو دقيق الكتان.
البراعم والأوراق والنورات صالحة كذلك للأكل.

في المطبخ

طعم الزنجبيل لاذع وفلفلي وحراف وحمضي، وكافوري قليلًا.

*** يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.**

ففي الصين، كتب كنفوشيوس في «مختاراته» المنقولة بواسطة تلاميذه، أنه لا يأكل أبدًا بدون الزنجبيل. أما ديسقوريدس وبليني الأكبر فوصفا قدرته العطرية، وكرس أبيقيوس وصفاته لتحضير اللحم مع الزنجبيل. يوصي به Le Viandier لتعزيز نكهة المأكولات الشهية، واستخدم Taillevent مسحوق الزينزيبرين zinzibérine لصلصة الزنجبيل jance de gingembre.
ولكن الشرقيين هم أكثر من استخدموا الزنجبيل في مطبخهم، في الحساء والأسماك واللحوم والشاي بالطبع. وتفضل الجُذمورات(السوق الأرضيّة) الفتية البيضاء والمغطاة بفروع وردية وخضراء. في العام 1563، كتب غارسيا دي أورتا أن الزنجبيل الأخضر يؤكل في الهند في السلطة. أما في أوروبا فالجُذمور أقدم، باللون البني الفاتح وبنكهة أكثر بروزًا. وحمله الباعة المتجولون حتى نهاية القرن الثامن عشر، تحت اسم «التابل الأبيض». وحظي الزنجبيل بمكانة كبيرة في المطبخ الروسي.
ويمكن بَشر الجُذمور الطازج ببساطة أو بشْره ثم ضغطه للحصول على عصارته التي تضاف الى الحلويات أو الصلصات. كما يُضاف مقطعًا الى الطبخة ثم يزال قبل التقديم. يستخدم كذلك في المحلول الملحي وفي حفظ اللحوم. في الهند، تحتوي عجينة الزنجبيل على نصف كمية الجُذمور، بالاضافة الى الملح وفصوص الثوم.
ويمكن حفظ الجُذمور، وهو اختصاص صيني على وجه الخصوص. فيبدو بشكل شبه شفاف وباللون البني المصفر. أما في اليابان، فيقدم الزنجبيل المنقوع بالخل الحلو أو الـgari بشكل شرائح مع السوشي. وتعود وصفة الزنجبيل المحفوظ والمطبوخ في عدد من المشروبات الحلوة، الى العصور الوسطى مع زنجبيل البندقية، ومن ثم زنجبيل جنوب فرنسا، الأصفر الوردي والمغلف بالسكر بعد تجفيفه.
يصبح استخدامه أسهل في المعجُنات بعد تجفيفه وطحنه (ويصح كذلك الاستعانة بعصيره). ويتحوّل لحلوى شهية جدًا إذا نُقع بالسكر وغلف أم لا بالشوكولاته، أما مربى الزنجبيل أو الليمون بالزنجبيل فمتعة للتذوق.
والجدير بالذكر أن نوستراداموس الذي لم يكن عالمًا بالغيب فحسب، بل ذواقة أيضًا، قدم في كتابه عن المربى Traité des confitures وصفة بالزنجبيل «الأخضر» (أي الطازج)، تضاف الى أنواع المربى التي تحول برودة تركيبتها دون إشباع الشهية. كما أضاف الزنجبيل الى وصفة pignolat، الذي من سلالة النوغا.

***في الشراب.** يتكلم نوستراداموس عن «ماء الزنجبيل» «لتتويج نبيذ hypocras». كما يدخل الجُذمور(الساق الأرضيّة) كجزء أساسي في تحضير المشروبات المنشّطة (السبيتن الروسي وبيرة الزنجبيل لدى الأنغلوساكسون)، ويحضّر كذلك من خلاصة الزنجبيل مشروب (ginger ale)، وهو عبارة عن ليموناضة غير كحولية، من مركز الزنجبيل والحامض وفاكهة أخرى، بالاضافة الى الفلفل الحار.
والزنجبيلات الهندية التي تحمل عادةً اسماء المرافئ

التي انطلقت منها (كاليكوت وكوتشين) ليست مقشرة بل مقشوطة ببساطة ومبيّضة صناعيًا. وكثيرًا ما تُستخدم في صناعة البيرة بالزنجبيل بسبب رائحتها ونكهتها الحامضة.

***في الخلطات.** تدخل بودرة الزنجبيل في تركيبة عدد من خلطات التوابل كالكاري، والكولومبو، والكما وغيرها.

معلومات متنوعة

يُستعمل زيت الزنجبيل الطيار المستخرج من الجُذمور في العطورات الشرقية وزيوت الاستحمام. ويستخدمها الخيالة كمنشّط موضعي لإجبار الخيول على رفع ذيلها، علامةً لقوة هذه الحيوانات.

نباتات أخرى مستهلكة

ينخفض عدد أصناف الزنجبيل نسبيّاً، لأن النبتة تتكاثر بالزراعة فقط.

Zinziber cassumunar

أو الزنجبيل الهندي

يُزرع في آسيا الاستوائية، ويتميز بطعم فلفلي، ويستخدم كالزنجبيل الحقيقي.

Zinziber mioga

أو الزنجبيل الياباني، mioga وmyoga. موطنه الأصليّ هو اليابان والصين، ويُزرع حاليًا في هاواي وكوريا وفي موسم آخر غير موسمه في أستراليا ونيوزيلندا.
يتميز جُذموره المتوفر في السوق بشكل مقشر ومعالج بالجير الأبيض، بطعم أكثر حدة من الزنجبيل الحقيقي، مع نكهة برغموت خفيفة. وتُستهلك البراعم الصغيرة والبراعم الزهرية التي يفوح منها عبق الزنجبيل، كخضراوات على غرار أجزاء قريبتها Zinziber odoriferum. ويشتهر كفاتح للشهية، ومضادّ للتشنج وللسعال.

Zinziber montanum

أو Cassumunar أو زنجبيل سيام، بالفرنسية marron. من أصل هندي، تزرع هذه النبتة حالياً في آسيا الاستوائية. يصل ارتفاعها الى 1.80 متراً، وتتميز عن zérumbet بأوراقها الشريطية والقنابات البنية.
لها جُذمور أكبر من جُذمور الزنجبيل الشائع، باللون البرتقالي الشاحب، وبرائحة الكافور والكركم.
يُستخدم في الطب التقليدي كمدرّ للبول وطارد للحمّى، وكعلاج فعّال للاضطرابات الهضمية. أما استخدامه في المطبخ فمشابه لاستخدام الزنجبيل.

Zinziber zerumbet أو زيرومبيت

زنجبيل البرية أو الزنجبيل المجنون أو الزنجبيل البري أو زنجبيل الشاميو.

لا يجدر الخلط بينه وبين Alpinia zerumbet التي تعني الخولنجان.

- الوصف النباتي والاستخدام

نبتة يصل ارتفاعها حتى المترين. لها جُذمور(ساق أرضيّة) باللون الأبيض المائل الى الأصفر. الأوراق رمحية ومشعَّرة بعض الشيء. أما النورات فسنابل أنبوبية الشكل الى بيضية، خضراء اللون، تصبح حمراء عند النضج. شفاه الأزهار باللون الأصفر المركز. والثمار بشكل كبسولات حمراء.
من أصل هندي، انتشرت بفعل انتقال الناس، وتُعتبر أقدم من الزنجبيل. أما تسميتها «زنجبيل الشامبو»، فتعود الى واقع أن سنابلها تنتج مادة حليبية تستعمل عادة لغسل الشعر وتدخل في تركيبة الشامبو حالياً. كما يلعب الجُذمور، ذو الخواص الطبية عينها كالزنجبيل، نفس الدور الغذائي اذا ما تقبلنا طعمه المر الأكثر حدة. تُؤكل أوراقها أحيانًا كخضراوات، أو تُستخدم في الطهي بالفرن المفتوح لتطييب اللحوم أو الأسماك.

ملبس الزنجبيل

المقادير

250 غرام من الزنجبيل الطازج.
400 غ من السكر.
25 سل من الماء.

طريقة التحضير:

يُقطَّع الزنجبيل المقشر الى مكعَّبات صغيرة، وتغمس في الماء لمدة ساعة، ثم تصفّى.
تغطى بالماء البارد، وتغلى لمدة 5 دقائق. تعاد العملية 3 أو 4 مرات بحسب التركيز المطلوب.
يحضَّر شراب السكر ويسكب فوق المكعبات. تغطّى الوصفة، وتحفظ لمدة 12 ساعة.
تصَفّى ثم يطهى الشراب لمدة 10 دقائق. ثم يسكب فوق الزنجبيل.
يحفظ لمدة يومين.
تكرر العملية حتى تصبح قطع الزنجبيل شفافة.
ملاحظة: عند إعداده بالطريقة السابقة، يصلح الزنجبيل للحفظ لعدة أشهر.

الجنسنغ Ginseng

Panax ginseng
من فصيلة الأراليات

نبات روح الأرض، أو جينسينغ، أو جِذر الحياة، أو جذر من السماء، أو الجذر الالهي، أوجَذر الانسان. في تفسير اسمه، أصل كلمة Pan يوناني وتعني «كل شيء» وكذلك بالنسبة لـ akos التي تعني «يعالج ويشفي». وندين لهذه الجذور اللغوية بتسمية panacée أو الدواء الشافي.

الوصف النباتي

نبتة معمّرة يصل ارتفاعها حتى 80 سم. جذرها وتدي وسمين، درنيّ ومجعَّد، غالبًا ما يتشعب الى 2 أو 5 جذور جانبية تعطي شكل الجسم، ويصل ارتفاعها الى المتر الواحد. الجذعية طويلة ومنتصبة، مفردة عند النباتات الصغيرة، وعديدة عند الأقدم منها، كثيرة الأوراق. تتشكل الأوراق عند قمة الساق، مستطيلة، لها 5 بتلات (كأصابع اليد) المخرّمة الحوافّ. أما النورات فبشكل مظلّتين أو ثلاثة، تحمل من 15 الى 20 زهرة بيضاء، تُزهر بعد سنتين الى ثلاث، وتُعطي كذلك مجموعة ثمرات كروية، باللون الأحمر الفاقع، ناعمة وبراقة، تحتوي على 2 أو 3 بذور كلوية الشكل. تنمو في الصين وكوريا، وتزرع في هذين البلدين، ويشتهر جنسنغ كوريا بنوعية أفضل.

لمحة تاريخية

موطنه الأصليّ هو مقاطعة تارتاري، ويعتبر ديدرو هذا الجذر الذي يسمى جنسنغ «بأشهر جذر طبي في آسيا بكاملها». قصته قديمة جدًا. وذكر في الطب الصيني منذ زمن قديم لدرجة أننا اعتقدنا أنه من هذا البلد. والحقيقة أن الصينيين يبعثون سنويًا الى هذه المقاطعة جيشاً من 10 آلاف جندي سنويًا لقطاف الجنسنغ البري الذي حُظر الاقتراب منه على الأفراد، والذي بيع بسعر الذهب، وحُفظ للأباطرة وكبار المسؤولين.
واعتبرت هذه «النبتة الانسان» كنز القدرات الشفائية. ونُسبت اليها فضائل إنسانية، بل إلهيّة. و «تأنسنت» بالاعتراف بجذرها الشبيه بالجسم والذراعين والساقين، بينما تذهلك بعض الأنواع في هذا الإطار. والأعجب من ذلك، نسبت اليها القدرة على الصراخ... كما الماندريك عندنا، والغريب أن التسمية الفرنسية لهذه النبتة المخدّرة والسامّة، يرمز أيضا الى الجنسنغ الصيني، مصدر الحياة. وتعود النصوص الأولى التي تروي فضائل الجنسنغ الخارقة للقرن الأول قبل الميلاد، وذكرها ماركو بولو في كتابه عن عجائب العالم Livre des merveilles du monde. وأدى الحصاد المكثف الى اختفاء الجنسنغ البري. وانطلقت اليابان والصين وكوريا على وجه التحديد في زراعته، في القرن الثامن عشر. وقدمه ملك سيام للويس الرابع عشر الذي يدين الجنسنغ بنجاحه وانتشاره في الغرب لشدّة استهلاك هذا الملك له.

الأجزاء المستخدمة

الجذور. الأوراق. الأزهار.
وقد نجد الجذر كاملًا باللون الأبيض (يصبح أكثر هشاشة بعد التجفيف والمعالجة، غالبًا، بالمبيدات الحشرية والفطرية) أو شفافًا، أو بنّيًا محمّرًا، فيسمّى الجنسنغ الأحمر (الذي يحفظ بشكل أفضل بعد غليه في الجلوكوز وتجفيفه في الفرن). وقد يُزيَّف باستبداله بجذور حشيشة الملائكة أو عرق السوس.

في الطب

اكسير الحياة. يشتهر جذر الجنسنغ بتحفيز الجسد والروح، وتقوية الذاكرة، وتعزيز جهاز المناعة. متواجد في السوق بشكله الكامل، واما بشكل بودرة، كبسولات أو هلام أو بصيلة. ويُستخدم زيت الجنسنغ الطيار (زيت عباد الشمس) في التدليك. ولمغلي الأوراق أو الأزهار الخصائص الطبية نفسها كالجذور. ودخلت هذه النبتة منذ الخمسينيات بشكل ملحوظ في الوسط الرياضي. كما اعتبرت منذ القِدَم مثيرة للشهوة الجنسية، وعُرفت بـ «إشعال الدم»، ولكن الطب الصيني التقليدي لا يعترف فيها كذلك.

في المطبخ

قريب من الزنجبيل، ولكن بنكهات خضرية أكثر، حمضيّة مع قليل من المرارة.
* **يستخدم الجنسنغ اليوم كما بالأمس كتابل**، وعاد بقوة الى المطبخ كتابل، بعدما اقتصر دوره لوقت طويل على الاستعمالات الطبية. يُستخدم كما الزنجبيل ويتناسق بلذة مع

السلمون المدخّن. صنع منه ورلينجر Roellinger مرقًا للمأكولات البحرية. ممتاز لتطييب الكريمة بالشوكولاتة، والمربى بالطبع. ويخصّص للوصفات الحلوة والمالحة على حد سواء. يدخل في كوريا وآسيا بشكل عام في الصلصات بالإضافة الى حساء الدجاج بالجنسنغ الكلاسيكي.

* **في الشراب.** عدا عن الشاي الأخضر، الجنسنغ من مكونات المشروبات الكحولية، كالجينرو (Jinro)، وهو شراب كوري مرّ يحمل اسم المصنّع، أو «نبيذ الجنسنغ» كالإنسامجو (Insamju) المصنّع منذ القرن الرابع عشر بتخمير الأرز والشعير والماء، والشعبي جدًا لدى المسنين، والبك سي جو (Bek Se Ju) المفضّل عند الأصغر سنًا، وليس فقط للأسباب الطبية. ويدخل الجنسنغ، على غرار الفلفل الأسود، منذ العام 1996، في تركيبة المشروبات والشاي المنشّط والجاذب لصغار السن لغياب الكحول فيه.

معلومات متنوعة

للجنسنغ مكان أيضًا في صناعة أدوات التجميل، كمَصْل الجمال المخصص لمحاربة الشيخوخة وزيت الشعر.

أصناف أخرى مستهلكة

Panax quinquefolius

أو الجنسنغ الشمال أمريكي

اكتشفه الأب اليسوعي لافيتو في العام 1718 في الغابات الكندية، ونشط تصديره بالأطنان نحو آسيا، في ظل العواقب المتوقعة منذ القرن التاسع عشر، ومنها انخفاض نوعية الجنسنغ مع تسريع موعد القطاف، والتجفيف السيّء، حتى كاد أن يختفي شبه بالكامل. استُخدم في أمريكا الجنوبية كدواء، ولكن السكان الأصليين اعتادوا مضغه، أحيانًا، طازجًا، للاستمتاع بطعمه الحلو. واعتُبر منذ القِدَم كعلاج للمشاكل الهضمية والتشنجات، والفواق، والسُعال. لم ينج الجنسنغ البري الا في بعض المواقع المحمية بشكل خاص. أما النبات المزروع فيصدَّر الى آسيا. كما يزرع في فرنسا، ويصدَّر منها لأنه غير مدرج في صناعة الأدوية الفرنسية.

Padax pseudoginseng

ويسمّى أيضًا Panax notoginseng.

يزرع في الصين واليابان، ولا يتمتع بكل فضائل الجنسنغ الأصلي. يقتصر استخدامه على المجال الطبي، والدورة الدموية على وجه الخصوص.

اما الزنجبيلات الأخرى، فإمّا أقل أهمية، واما مزيفة، كزنجبيل البرازيل أو الأمازون (Pfaffia paniculata)، والزنجبيل الهندي (Withania somnifera)، والزنجبيل البيروفي (Lepdium meyenii)، وزنجبيل سيبيريا، وزنجبيل النساء (Eleutherococcus senticosus). ونُشير أخيرًا، إلى أنّ نبات sadsin المستورد على أنه جنسنغ سوى جذر Lychnis sylvestris أو saponaire.

سمك السلمون المدخن بالجنسنغ

المقادير

4 شرائح سمك السلمون المدخن.

4 سم جذر الجينسنغ.

½ خيار.

صلصة الصويا.

طريقة التحضير:

- يُغسل جذر الجينسنغ ويقشّر ويبشر.
- يقطّع الخيار المقشر إلى شرائح رقيقة ممدودة، تُملّح وتُترك لتجفّ لمدة ساعة، وتنشّف.
- توضع شرائح الخيار فوق السلمون، ثم يُرشّ الجنسنغ.
- تُلفّ شرائح وتثبّت بواسطة عود الأسنان عند الضرورة.
- تقدّم مع صلصة الصويا.

الكاستارد بالجنسنغ

المقادير

25 سل من الحليب.

25 سل من الكريمة الطازجة السائلة.

3 صفار البيض.

2 ملعقة طعام من السكر.

150 غ من الشوكولاتة المبشورة.

1 سم من جذر الجنسنغ.

طريقة التحضير:

- يُخفق الحليب والكريمة. يضاف الجنسنغ.
- يُسخّن المزيج، ويترك ليتركّز لمدة 10 دقائق.
يُضرب البيض مع السكر.
- يُسكب الحليب بلطف فوق البيض، ويُترك ليتركز على حرارة منخفضة.
- يضاف الشوكولاتة مع التحريك الخفيف.
- يقدّم باردًا.


Panax ginseng
الجينسنغ



Syzygium aromaticum
نبتة القرنفل

القرنفل Girofle

Syzygium aromaticum

من الفصيلة الآسية

شجرة القرنفل، أو شجرة المسمار، أو لسان العصفور (في الصين). Eugenia aromatic وcaryophyllata وE. Caryophyllatum مرادفات لها.

الوصف النباتي

شجرة دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها من 15 الى 20 متر، هرمية الشكل، تزرع حالياً في عدد من البلدان الاستوائيّة والبحريّة. أوراقها معنّقة وجلدية ونحيلة، خضراء داكنة، تتخللها مسامات إفرازية. أما الأزهار، فمجمّعة بشكل عناقيد نهائية، لها كأسية أنبوبية تتألف من أربعة بتلات ملتحمة تتحول من الأخضر الى الأصفر، ثم الورديِ المائل الى حمرة الدم الداكنة. الأسديات عديدة. أما الثمار فعناقيد بيضاوية الشكل، مستطيلة،حمراء داكنة عند النضج، تحتوي على مستطيلة قاسية وسوداء.

لمحة تاريخية

أصل القرنفل من جزر الملوك في أندونيسيا، وعرفت أشجاره منذ زمن بعيد، ليس فقط في الطب الهندي القديم الذي ذكرها قبل حوالي 1500 سنة قبل الميلاد، بل أيضًا في بقايا المواد الغذائية المتفحمة والموجودة في سوريا والتي تعود الى ما قبل التاريخ المذكور بمئتي عام. وتحتوي هذه المواد على القرنفل.
واستخدمها الصينيون الذين أطلقوا عليها تسمية «لسان العصفور» لتعطير الفم. وفي أوروبا، تكلم بليني الأكبر عن garyophyllon، وهي نبتة عطرية تشبه الفلفل الذي نستورده حصريًا من أجل عطره، ولكن لا شيء يثبت أن المقصود به هو القرنفل. وتوجّب الانتظار حتى القرن الرابع حتى يؤكد وجود القرنفل، وكان هدية من الإمبراطور قسطنطين الاول لسانت سيلفستر، أسقف روما. وفي الألزاس، نقل تقرير عن اكتشاف حبتين من القرنفل في علبة من العظام داخل قبر ميروفنجي من حوالي القرن السادس.
وحدد ابن خرذابة أصل القرنفل في القرن التاسع من جاوا، وهو أمر دقيق بمعنى منطقة التصدير، ذلك أن العرب اهتموا بتسويقه دون معرفة مصدره الحقيقي. أما نحن، فعرفنا القرنفل بفضل البرتغاليين في العام 1511. وللحفاظ على سعره، لم يتردد الهولنديون من بعد البرتغاليين في القضاء على أثره في كل الجزر ما عدا اثنتين، أمبوان وترينيت، كما أحرقوا كل الفائض. مما أشعل أسعار القرنفل، خاصة وأنه يعتبر، على غرار العديد من التوابل الأجنبية، مثيرًا للشهوة الجنسية. «حين يفقد الرجل قدرته الجنسية، لا بد من أن يُقلع عن الكحول واستبدالها بحليب توابلي، بمعدل 5 مسامير قرنفل: وهذا ما سيقويه ويعزز من جديد رغبته بزوجته»، وهو علاج لا بد من اعتماده، خاصّة وأنّ الكحول تُؤدِّ أيّة خدمة في هذا المجال! ولم ينته احتكار القرنفل حتى وصل بيار بوافر في القرن الثامن عشر ليسرق النباتات وزراعتها في جزيرة موريشيوس، ومن ثم في غيانا الفرنسية، ولاحقًا في زنجبار.

الأجزاء المستخدمة

البراعم غير الناضجة (القرنفل) والمجففة، كاملة أو بشكل مسحوق بودرة. الأوراق. الثمار (أو الثمار المسامير. Anthofles). الأزهار والمخالب الزهرية.
تُقطف أزرار القرنفل يدويًا أو بالمقص، قبل النضج حين يكون لونها بالكاد أحمر، وتبدو مقفلة كلياً، ثم تنظّف من بقايا الساق، وتجفّف في الشمس، أو بواسطة الدخان أو في الفرن. الأفضل هي أزرار جزر الملوك بطول 15 مم، ناعمة ولماعة بلون بني أحمر فاتح موحد، وتتكسَّر دونما طيّ بين الأصابع. ومن ثم يأتي الزنجبار الأصغر حجمًا، البنّي الداكن، لأنها مجفّفة فوق النار ثم في الشمس، وأخيرًا قرنفل مدغشقر وريونيون وجزر موريشيوس. ويكفي الضغط بالإصبع على الأنبوب لاستخراج الزيت الطيار، وهو أمر شائع لدى القرنفل المباع في الشرق والنادر في أوروبا، حيث القرنفل رقيق، بني داكن وجاف. ويمكن استخراج زيت القرنفل من البراعم الزهرية، والمخالب الأكثر شحوبًا ومن الأوراق.

في الطب

استخدم القدماء أزرار القرنفل لفعاليتها الضد الطاعون، واعتاد سكان جزر الملوك رشّ مرضاهم بالتوابل الحارة القوية كالقرنفل والزنجبيل لطرد شياطين

مرضهم، ويُعترف في أيامنا بخصائصها المخدرة والمطهّرة. وتدخل تقليدًا في علاج الاضطرابات الهضمية، وتُستخدم موضعيًا لعلاج الجروح الطفيفة وكمسكّن للألم.
ويستعين بها أطباء الأسنان في صناعة الحشوات، ولكن اللجنة الطبّيّة رفضت استخدامها لعلاج جذور الأسنان بسبب خطر الالتهابات عند حقنها في الأنسجة. وربطتها خاصيتها المخدرة بالأفيوم.

في المطبخ

عطر القرنفل (ومن هنا تسمية «مسمار القرنفل» oeillet الإيطالي). طعمه لاذع قليلًا وعطري للغاية، فاكهي وخشبي في آن معاً، يترك إحساساً بالحرق والخَدَر.

*** يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.**

في كتابه De re medic، يتحدَّث بول الإيجيني عن زر القرنفل (caryophyllon) المستخدم كدواء، ولكن أيضاً كتابل في العام 650. كما يرد ذكره في Le Viandier (في العام 1350) في إطار صلصة كاملينا الشهيرة كما في 15% من الوصفات. والنسبة مماثلة في نص Le Mesnagier de Paris الصادر بعده بنحو أربعين عامًا.

في القرن الثامن عشر، الفلفل والقرنفل كانا التابلين الوحيدين الذين بقيا حقًا في الوصفات. في كتابه Agriculture et maison rustique الصادر في العام 1564، استخدمه شارل إتيان Charles Estienne لتطييب عجينة السفرجل التي ما زالت توقظ القلوب حتى اليوم. أما الهولنديون فغلفوا ثماره بالسكر لتناولها أثناء الترحال الطويل، وتُجنِّب الإسقربوط.

تستخدم كاملةً في الخلطات المعدّة للحوم الصيد على وجه الخصوص والمرق والصلصات والحساء والنقانق التي تساعد منذ القدم في حفظها. يُنصح باستخدامها مسحوقة الى جانب البصل لطبخ الخضار كالبازلاء أو العدس، لأن اضافة أزرار القرنفل كاملة يعطي نكهة قوية للبصل، ولو أنها أسهل في الإزالة من الإناء. وعلى العكس، القرنفل ممتاز لتخليل لحم الخنزير والحامض، اذ يعزز نكهة المخللات الحادة والعطرية.

أما في الحلويات، فيعطر القرنفل البسكويت البلجيكي بجوزة الطيب والزنجبيل واليانسون، المقدمة ظهرًا مع القهوة (انظر ص 221) والمغربية، وخبز التوابل، وغيرها من المعجنات.

*** في الشراب.** نجد أزرار القرنفل في النبيذ الحار مع القرفة وعدد كبير من المشروبات الكحولية كشراب اليانسون والكوكتيلات والنبيذ بالعسل. ويغلف القرنفل بالسكر في بعض البلدان لتحضير الليكور، والشاي (في تونس).

*** في الخلطات.** يدخل القرنفل المطحون في عدد من خلطات التوابل كالماسالا، ورأس الحانوت، وغيرها.

*** يستخدم زيت القرنفل الأساسي** كمعطّر في صناعة المعجّنات والحلويات (المربّى والعلك) والمثلّجات والمشروبات. كما نجده في مربى التفاح والخوخ والكمثرى وغيرها.

معلومات متنوعة

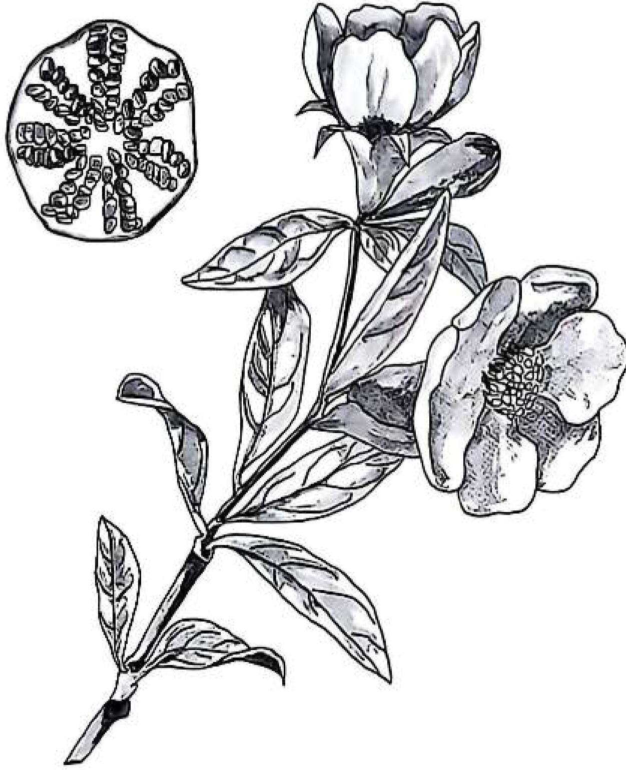
في القرن الخامس عشر، استوحى اسم أقحوان الزينة (giroflée) من رائحة أزرار القرنفل (girofle). واستخدم القرنفل لتعطير الجو (بحشو الأزرار في ليمونة) والملابس في الخزانات. ودرجت العادة أن تحمل هذه الليمونة ككرة معطرة. ويدخل في صناعة السجائر الاندونيسية (Kretcks) بسبب طقطقة أزراره عند الاحتراق. ولم ينجح زيت القرنفل في استبدال الأزرار في هذه السجائر، لأنه لا يُصدر أيّ صوت عند الاحتراق، علمًا أن طرطقة الأزرار هي ما يصنع سحر هذا النوع من السجائر.
في الصناعة التجميلية، يحفظ مكانًا للقرنفل في الحِنّة والكحل، وهو مرهم للعين قبل أن يكون مادة للتزيين، والعطور. ويعطّر زيت القرنفل الصابون والكريمات والعطورات. وختامًا، تدخل أزرار القرنفل في صناعة الفانيليا الاصطناعية.

شراب أزرار القرنفل

المقادير
150 غ قرنفل.
1 لتر ماء.
1 كغ من السكر.

طريقة التحضير:

- تنقع أزرار القرنفل لمدة ليلة كاملة في الماء المغلي، ثم تصفّى.
- يُضاف السكّر، ويُغلى العصير لمدة 5 دقائق.



الرمان

Grenade

Punica granatum
من فصيلة الحِنّائِيّة

الرمان الشائع، أو الرمان المثمر و pomme punique و baloustier و baloufié و migranier، أو الجلنار بالعربية.
صُنِّف الرمان من نوع punica في عائلة الرمانيات الأحادية الصنف، ولكن الدراسات الحديثة أدرجته في الاسرة الحنائية، والتصنيفان معتمدان غالباً.

الوصف النباتي

شجرة أو شجيرة يصل ارتفاعها الى 5 أمتار. أغصانها نحيلة وشائكة في صغرها. أما الاوراق فخضراء لماعة، بيضية الشكل أو رمحية، دائمة الخضرة. الأوراق مفردة بشكل أجراس باللون الأحمر الفاقع، عطرية، من 3 الى سبع بتلات مكرمشة وكاسيات سمينة. الثمار بحجم برتقالة أو جريب فروت، جلدية القوام من الخارج، يتطور لونها من الوردي البرتقالي الى الأحمر القاني، ومقسمة بواسطة أغشية بيضاء الى علب تحتوي على بذور كبيرة محاطة باللب، زاوية وممتلئة وسط لب وردي فاتح الى العقيقي بحسب النوع. كما تزرع أصناف قزمية أو بدون بذور للتزيين.

لمحة تاريخية

يعتقد أن الرمان من أصل ايراني، ولكنه يزرع منذ القدم في كل الشرق الأوسط، ويتواجد بشكله البري في محيط البحر الأبيض المتوسط حيث يزرع كذلك. يعود أقدم أثر للرمان الى القرن الرابع عشر قبل الميلاد، حيث وجد داخل قبر فرعوني، ولكن استخدامه يعود الى 5000 سنة على الأقل. وذكره الشعب العبري، اذ يرد في العهد القديم تحت اسم «رمن» كما يظهر كعنصر زينة في معبد سليمان. ولعلّ شجرة الحياة، أو تفاحة آدم وحواء، كانت رمانة والفاكهة المحرمة هي الرمان، الا اذا كان السفرجل. وتوفر الرمان في حدائق بابل، ان وجدت حقا، و في نينوى السورية. حملت الثمار بسهولة في القوافل العربية، وسرعان ما انتشرت في العالم القديم. والرمان رمز للخصوبة عند الإغريق (معتقد سائد حتى اليوم في الصين والهند)، وتستخدم لغايات طبية. اكتشفها الرومان في مدينة Punica الفينيقية القديمة، التي تدين للرمان باسمها، في شمال أفريقيا عندما احتلالها. أصبح رمزًا للحياة في المسيحية (لأن نبات الرمان يعمّر طويلًا)، وزيَّن التيجان في عهد النهضة الفرنسية. أما في أوروبا، فيستهلك في المطبخ، ويُستعمل لفضائله الطبية، ثم سقط طيّ النسيان، إلّا في اسبانيا على ما يبدو، حيث بقي استخدامه مقدرًا في الطب الشعبي. وفي آسيا، لا يخفى استخدامه على أحد.

الأجزاء المستخدمة

البذور الطازجة أو المجففة. الأزهار. لحاء الثمار. لحاء الجذع والجذور.

في الطب

يستخدم الرمان في الطب التقليدي منذ زمن طويل، لتسهيل الهضم وعلاج المغص والإسهال. وفي دائرة الاهتمام اليوم، مضادات الأكسدة التي تحظى باهتمام خاص من العلماء. وأثبتت فعالية اللحاء كطارد للديدان، كما عرفه المصريون القدماء الذين استخدموه ضد الدودة الشريطية. وقد يكون عصير «ثمار الآلهه» هذه فعّالًا لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

في المطبخ

للرمان طعم مر وقابض وحلو وحمضي بحسب الصنف، مع رائحة طفيفة.

* **يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** أضافه كوليملا الى هلام السفرجل. ونصح كاتب Le Mesnagier de Paris بتناول «بذور الرمان». وفي القرن التاسع عشر، اعتبر كبير خدم بيت سيّدات فرنسا Mesdames de France أن دور هذه الفاكهة المجردة من الطعم يقتصر على زينة الطاولة، فكتب: «ليس الرمان بأفضل من البرباريس». وعدا عن أن البرباريس ممتاز لأنواع من المربّى، لا يتفق كثيرون مع كبيرِ الخدم ذاك. ويؤكل الرمان طازجًا بشكل ثمرة مع السكرأو بدونه، مع القليل من الحامض أو النبيذ.

وقد استخدمت بذور الرمان في الهند، وفي ولاية البنجاب على وجه الخصوص، في المطبخ بعد تجفيفها في الشمس، لما تضفيه من حموضة الى الأطباق. فتصبح لزجة وباللون الأحمر الداكن أو الأسود تقريبًا. كما نجد هذه البذور مسحوقة في عدد من الخلطات والكاري والخبز والمعجنات المختلفة. وسواء أكانت البذور مجففة أو طازجة، تسحر الذوق لدى إضافتها الى لب المشمش المجفّف في صلصة أفخاذ البط.

* **في الشراب.** أعد المصريّون من الرمان نبيذًا خفيفًا. وحُضّر شراب الرمان منذ زمن طويل من الرمان الطازج قبل أن تنتزعه المنتجات الصناعية عن العرش، على الأقل في التجارة. وفي لبنان، يُستخدم دبس الرمان المستخلص من العصير المجفف دون إضافة السكر، لأنه حلو وحمضي بطبيعته، في عدد من الأطباق المالحة وخاصة الأسماك الذي يضفي اليه حموضة. كما يضاف الى الفتوش. وهو استخدام شائع في عدد من البلدان في محيط البحر المتوسط.

معلومات متنوعة

قشرة الرمان جلدية وقابضة للغاية، وتصلح لدباغة الجلود على غرار اللحاء. لا ترتكز أهميته العالمية على فضائله الطبية والمطبخية فحسب، بل وكذلك للرموز التي يمثلها، كالحب والخصوبة (نسبة لعدد البذور الهائل التي يحتويها)، والازدهار والعمر المديد. وافترض أن اسم مدينة «غرناطة» مستوحى من الرمان، لأن المغاربة زرعوه في إسبانيا في القرنين التاسع والعاشر. وآراء المؤرخين منقسمة في هذا الصدد. أما بالنسبة لجزيرة الكاريبي التي تحمل الاسم نفسه، فتدين به ببساطة للإسبان.

البط بالرمان

المقادير

4 أفخاذ بط.

بذور حبتي رمان.

500 غ من المشمش المجفف الليّن.

3 حبات كراث.

1 جزرة.

1 ساق كرفس.

1 رشة فلفل حريف.

3 ملاعق صغيرة من راس الحانوت.

1 مكعب من مرق الدجاج.

1 ملعقة صغيرة من العسل.

طريقة التحضير

يُقطّع الجزر الى قطع صغيرة. ويفرم الكراث، ويقطّع الكرفس.

يقطّع المشمش الى 4 مكعبات، وتوضع في الماء المغلي لمدة 15 دقيقة.

تحمّر أفخاذ البط في مقلاة، ثم تحفظ جانبًا.

يقلب مزيج الخضار في المقلاة نفسها، وتضاف التوابل، ثم يخلط المزيج. ويُسكب العسل. يُخلط المزيج مجددًا قبل إضافة مكعب الدجاج و 25 سل من الماء.

يُترك على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.

توضع الأفخاذ في الفرن. ويُسكب فوقها المزيج السابق. ويُطهى على حرارة 180 درجة لمدة 30 دقيقة، مع إضافة العصير من وقتٍ لآخر.

يضاف المشمش المصفّى، ويترك ليطهى لمدة 20 دقيقة.

تضاف بذور الرمان قبل 10 دقائق من التقديم.

الحساء البارد بالرمان وجوز الهند

المقادير

25 سل من حليب جوز الهند.

بذور حبتي رمان.

100 غ من السكر.

أوراق نعنع.

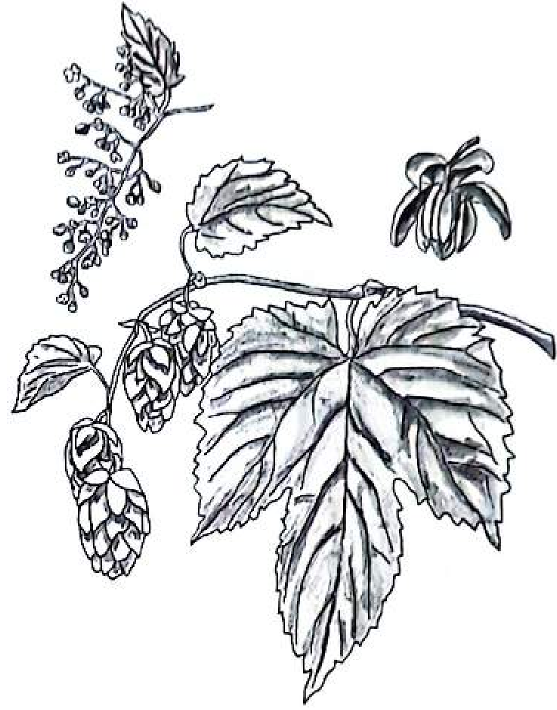
طريقة التحضير

- تفرط بذور الرمان، ويحتفظ بمقدار ملعقتي طعام منها.
- يخلط الرمان مع حليب جوز الهند والسكر، ويحفظ جانبًا.
- يُزيَّن قبل التقديم بالبذور المتبقية وأوراق النعنع.

حشيشة الدينار
Houblon

Humulus lupulus

من الفصيلة القنبية



حشيشة الدينار أو الجُنْجُل، أو كرمة الشمال، أو الفشاغ الأصلي، أو couleuvrée septentrionale.

الوصف النباتي

نبتة معمرة معترشة، تتسلّق وتلتف حول جزء خضري، ويصل ارتفاعها الى 10 أمتار. الجذر ضخم وسمين. أما الجذع فمتسلّق رباعيّ الزوايا، ومغطى بشعيرات صغيرة مستديمة الخضرة. الأوراق متقابلة، مقطعة من 3 الى 5 وريقات مسنّنة وسميكة كأوراق العنب. ثنائية المسكن. فأما الأزهار المذكرة فبشكل عثكول فضفاض، باللون الأخضر الشاحب، والمؤنثة منها مخاريط بيضاوية بشكل عناقيد متدلية، عند إبط الأوراق (نحو 7000 زهرة في الكرمة). ويتشكّل كل مخروط من قنّابات ورقية صفراء مخضرة، محشورة، تحمي الأزهار المؤنثة البنية الصفراء. وعند قاعدة القنابات، غدد برتقالية اللون. أما الثمار فأحادية النواة، عسية مخبأة بالقنّابات(القنّابة:ورق مجتمع في رؤوس الزرع). من أصل أوروبي، يزرع الجنجل عالميًا في نصف الكرة الشمالية، ولكن الزرع يقتصر على الشتل المؤنثة، في حين يقضى على المذكرة منها لمنع الاخصاب.

لمحة تاريخية

لا تُفصل حكاية حشيشة الدينار عن الطب ولا المطبخ. أما اسم نوعه lupulus، فيأتي من loup بالفرنسية، أي: الذئب، لأن القدماء رأوا فيه نبتة مفترسة للنبات الذي يحملها.

الأجزاء المستهلكة

الأزهار المؤنثة أي: المخاريط غير المخصبة، والتي تنتج من خلال الغدد، غُبارًا راتينجياً أصفر عطري. البراعم الصغيرة. الأوراق. تجفف المخاريط بالهواء الساخن، وتستخرج الغدد بغربلة المخاريط. وتصبح عند طحنها، مسحوقًا حبوبيًا لزجًا، من الأصفر المخضر الى البرتقالي.

في الطب

الجنجل مدرج على لائحة الأدوية الطبية في العصور الوسطى. اكتشف هيلدغارد البيرغاني خصائصه الحافظة والمطهرة. ومن فضائله الرئيسية، فعاليته كمهدّئ. وتحفّز المخاريط النعاس، ولذلك توضع في الوسائد. وهي فعّالة كذلك ضدّ التوتر والعصبية والقلق. وله فضائل منقّية ومهضّمة وفاتحة للشهية. كما يُعتبر مدرّاً للحليب. وهو من التوابل القليلة التي تفرمل الشهوة الجنسية. في الاستعمال الخارجي، يساعد في تخفيف الجروح الصغيرة التي يتطلب اندمالها وقت طويل، وآلام الروماتيزم.

انتباه. قد تسبب زهور حشيشة الدينار تهيّجاً للجلد، بالإضافة الى النُعاس، والغثيان والدوران عند تناولها بجرعات كبيرة.

في المطبخ

الرائحة عطرية. أما الطعم فعطري ومر.

يُستخدم اليوم كما بالأمس كتابل. تعود آثار استخداماته الكحولية الى القرنين الثامن والتاسع. واستعمل في البداية لتطييب البيرة قبل أن يستبدل كل النباتات الأخرى. ويُضفي نكهة مُرة، ويمنع البيرة من التلف. كما استعمل في صناعة خميرة الخبز sourdough واستخدمه الصيّادون الكنديّون.

أجزاء أخرى مستهلكة من النبات.

تُؤكل البراعم الصغيرة والأوراق مطبوخةً أو غضّةً منذ العصور القديمة.

الغار Laurier

Laurus nobilis

من فصيلة الغاريات



شجرة الغار، أو الرند، أوالغار الشائع، أوغار أبولو، أوالغار الحقيقي، أوالغار النبيل.
لا يجدر الخلط بينه وبين غار الكرز السام والغار الوردي الذي قد يكون ابتلاعه مميتاً.

الوصف النباتي

نبتة عشبية معمّرة يصل ارتفاعها الى15 متر. لحاؤها ناعم وأسود. أما الأوراق فمتبادلة ورمحية ومعنّقة قليلًا، جلدية وجرداء ومائجة بالكامل، باللون الأخضر اللماع، لها عروق ناتئة. أما الأزهار فخضراء مصفرة، مجتمعة عند إبط الأوراق، بشكل عثكول قصير. والثمار كرويّة الشكل سوداء ولماعة عند النضج، بعرض 2 سم بحسب الصنف، لها لبّ أخضر ممتلئ وعطري.

لمحة تاريخية

موطن أصل الغار هو آسيا الصغرى على الأرجح، ويتواجد منذ العصور الوسطى في بلدان البحر الأبيض المتوسط. اعتبره الإغريقيون نباتًا مقدّسًا، وتوّجوا به الرابحين في الألعاب الأولمبية. ووُجدت رسومات للغار في بومباي، كما استخدمه الرومان في المطبخ.

الأجزاء المستهلكة

الأوراق الطازجة أو المجففة، كاملةً أو مطحونة. البراعم الزهرية. الثمار. الخشب.

في الطب

تساعد أوراق الغار على الهضم، وتحفّز الشهية، بيد أنها مخدِّرة قليلًا. يُستخدم زيت الغار الطيار لعلاج الالتواء وآلام المفاصل.
تحذير. خطر تهيج الجلد وارد.

في المطبخ

رائحة الغار حلوة وبلسمية وكافورية، لاذعة. وطعمه عطري ومرّ.

* **يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل**. وتضفي أوراقه نكهة خاصة للأطباق المحضَّرة على البخار، وصلصات الطماطم والحساء ومرق اللحوم. هو أقل استخداماً في صناعة الحلويات، ولكنه موجود على الرغم من ذلك في بعض أنواع الكريمة بالفانيليا. وقد تضاف البراعم الزهرية الى مرق الأسماك والمحار، وإمّا تُطحن وتُرشّ مباشرة على الأسماك.
وخلال حفلات الشواء، قد تعلّق الأوراق على الأسياخ، أو تشوى مباشرة على النار. وتساهم الأوراق والثمار والبراعم الزهرية المنقوعة في الزيت في تطييب هذا الأخير.

***في الخلطات**. تدخل الثمار المجفّفة والمطحونة كما مسحوق الأوراق في عدد من خلطات التوابل كاللوبياء.

معلومات متنوعة

قليلًا ما تنجح أوراق الغار في طرد الحشرات.
يدخل زيت الغار الطيار المستخلص من الأوراق في تركيبة بعض العطور المخصَّصة للرجال.

فيليه سمك البنفسج ببخار الغار

المقادير
4 شرحات فيليه سمك البنفسج.
20 ورقة غار.
بعض أجزاء الفروع.
10 براعم زهرية من الغار.
1 عصير الحامض.
2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون.
رشة ملح.

طريقة التحضير:

- توضع الفروع ونصف كمية الأوراق في الماء.
- ترتّب أوراق الغار على شرحات السمك المرصوفة في أعلى طنجرة البخار وفي أسفلها، ثم ترشّ البراعم الزهرية.
- يُطهى السمك ببطء.
- يقدّم مع رشة ملح وصلصة الزيت والليمون.

الكاشم Livèche

Levisticum officinale

من الفصيلة الخيمية

كاشن، كاشم رومي، انجذان رومي، الكاشم بأوراق الكرفس، وكرفس الجبال، والكرفس المعمر، وعشبة الماغي، والكرفس اللقيط، والغايا بالجذع البسيط و séseli des montagnes بالفرنسية.
Ligusticum levisticum مرادف مستحدث لم يعد مستعملًا. لا يجدر الخلط بين الكاشم أو كرفس الجبال، مع الكاشم الإسكتلندي، أو كاشم سيتشوان (انظر أدناه). لا تمت للانجدان الرومي بصلة، وهي خيمية أخرى بأكثر من أربعين نوعاً في مناطقنا فقط، ولا لنبات الغايا Gaya البسيط الجذعية على غرار الكاشم.

الوصف النباتي

الكاشم نبتة عشبية معمّرة يصل ارتفاع جذعيتها المزهرة الى المترين، جرداء. فروعها اسطوانية وجوفاء ومخددة، متشعّبة عند الأعلى. أما الجذع فوتدي طويل ولحمي، أسود من الخارج. الأوراق لمّاعة، خضراء داكنة، متبادلة، عريضة من الأسفل، مغمّدة، ثلاثية ومقطعة الى وريقات عدة. أما النورات فمحمولة على جذوع أكبر من فروع الأوراق. الأزهار صغيرة وصفراء، مجمّعة بشكل مظلي تتألف من 10 الى 20 عنقود، لها خمس بتلات كروية مستديرة غير مجوّفة. قنّاب(ورق مجتمع في رؤوس الزرع) لعدد من الوريقات الرمحية المعكوفة الحواف. الثمار ثنائية الفقيرات، مؤلفة من ثميرتين متصلتين، بيضية الشكل الى دائرية، مضغوطة من الأعلى، ومزينة بعشرة أجنحة، تحتوي كل منها على 5 أضلاع بارزة مجنّحة و ٥ رقيقة.

لمحة تاريخية

على الرغم من أن موطن الكاشم الأصليّ هو إيران وأفغانستان، الا أن هذه النبتة تطبّعت في أوروبا والولايات المتحدة. عرف الإغريق والرومان منذ زمن فوائد البذور والجذور والأوراق الطبية، وفي العصور الوسطى اعتُبرت نبتة طبية، كما دخلت في تعطير الأطباق. والرهبان البيندكتين هم أول من أدخلها الى وسط أوروبا مرورًا بإيطاليا. وللكاشم فضائل أساسية مهدِّئة في الاستخدام الداخلي والخارجي (اللدغات المختلفة).

ذُكر الكاشم في أمر فيليس التشريعي في العام 780 (من ضمن النباتات المتوجبة زراعتها). ودخل بشكل مهم في جرعات الحب، ولذلك ذكرته كاترينا سفورزا سيدة فورلي و إيمولا، في بداية القرن السادس عشر في كتابها عن الوصفات التجميلية والطبية Liber de experimentiis. ولعلّ خصائصه المثيرة للشهوة الجنسية هي ما أدت الى تسميته Lovage بالإنكليزية.

الأجزاء المستخدمة

الثمار (البذور). الأوراق المجفّفة والطازجة على حد سواء. الجذوع. الجُذمور(الساق الأرضيّة) الجاف مع جذوره. الزيت الطيار، والراتنج الزيتي المحضر من الثمار.

في الطب

يشتهر زيت الكاشم الطيار المستخرج من الجذور، كترياق مميز. فهو مُدِرّ للبول ومُقشّع(مساعد على إخراج الإفرازات من الصّدْر) وهضميّ ومسهِّل لعمل الكبد وإفرازات المرارة، كما يحفز أو يسهل الدورة الشهرية. ويساعد مغلي الأعشاب بالكاشم في تهدئة بعض أنواع الصداع. أما في الاستعمال الخارجي، فيبدو فعّالًا في علاج الصدفية.
* **تحذير**. يمكن لمركب الكومارين التسبب بالتسمّم تحت تأثير أشعة الشمس.

في المطبخ

لبذور الكاشم رائحة وعطر الكرفس، ورائحتها خفيفة ومحروقة، بلسمية وتعيد الى الذاكرة مرق مكعبات الماغي، من هنا تسميته بعشبة الماغي. أما طعمه فقليل الحلاوة ثم لاذع فمرّ. يمكن تجفيف الأوراق وتحويلها الى بودرة.
* **يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.**
وفي الواقع، غالبًا ما يعطَّر الكرفس بالملح ببذور الكاشم، ولكن الكاشم بالملح متوافر أيضًا، ويطيِّب بعض أنواع الخبز والكيكات المالحة والمخلّلات والصلصات.
تحظى البذور والأوراق بشعبية كبيرة في المرق

والحساء المركّز، وتعطر الأسماك واللحوم و أطباق اللحم، وتزيد لحم الدواجن المطبوخ حدة. وتحل بامتياز مكان الكرفس، وتتحمّل بعكسه وقت طهو أطول دون أن تفقد عطرها. والملاحظ أن تسمية «عشبة ماغي» السويسرية تذكّر بطعم الصلصات العطرية المركزة من هذه الماركة، والتي لا تحتوي في لائحة مكوّناتها على الكاشم. بل على الكرفس.

* **في الشراب.** يدخل الكاشم في وصفات المشروبات المرة.

* **أجزاء أخرى مستهلكة من النبات.** يمكن تغليف البتلات الغضة أو المطبوخة، على غرار الكرفس، بالسكّر أو استخدامها في تزيين المعجّنات. وكذلك الحال بالنسبة للأوراق التي تُستهلك كذلك في السلطة. وترافق زبدة الكاشم المعطّرة بالأوراق والجذوع، أطباق البطاطا والجزر أو الجزر الأبيض. أما الجذور المطحونة فتعطّر الحساء، وقد تضاف كذلك الى السلطة.

*يعرف الزيت الطيار وهو من مكونات بعض أنواع الخردل، استخدامًا غذائيًا.

معلومات متنوعة

يُستخدم الجذع كقشة مميزة لشرب عصير الطماطم. ويدخل في تركيبة العطور بفضل مركّب الكومارين الذي تحتويه.

أنواع أخرى مستهلكة

Levisticum scoticum أو الكاشم الإسكتلندي، أو بقدونس البحر.

- الوصف النباتي

نبتة بأوراق مقطّعة جدًا، مقطعة مرتين الى ثلاث وريقات. جذوعها محمرة، مع أزهار بيضاء بشكل مظلات قطرها من 4 الى 6 سم. وتشكل مجموعة المظلات وسادة كثيفة. لها قنّابات(القنّابة:ورق مجتمع في رؤوس الزرع). أما الثمار فبطول 4 ملم تقريبًا، مجعّدة بعمق. تنمو على أطراف الشاطئ وفي المستنقعات المالحة.

- الأجزاء المستخدمة

البذور. الأوراق. والجذوع.

- لمحة تاريخية والاستخدام الطبي

استُخدمت ثمار الكاشم قديمًا لفضائلها الطاردة للريح.

- في المطبخ

تذكر نبتة الكاشم، كما تدلّ تسميتها العامية، بالبقدونس، ولكن مع طعم أكثر حدة وملمس جلدي أكثر.
يُستخدم اليوم كما بالأمس كتابل. وتستبدل ثماره ثمار الكرفس في المخللات. كما استعان الأمريكيون الأصليون بالجذور المجفّفة (القابضة بدرجة أقل من الأوراق والجذوع) لعدد من أصناف الكاشم منها L. porteri او L. grayi بعطر الكرفس، في الطب، وكمضاد للحشرات (للبعوض) بسبب رائحتها القوية.
وكذلك الحال بالنسبة لكاشم سيشوان الآسيوي الأصل والمزروع في الصين وكوريا. ويستخدم الجُذمور (الساق الأرضيّة) في المقام الأول، لخصائصه الطبية المحفزة والمضادة للالتهابات في الجهاز التنفسي، أو خارجيًا، كمَرْهم بعد طحنه في الإيثانول.
أما انواع الكاشم التي تنبت في فرنسا فليست عطرية.

خبز الفوغاس ببذور الكاشم

المقادير

250 غ غرام من الطحين.
1 علبة خميرة.
12 سل من الماء.
4 ملعقة شاي من زيت الزيتون.
2 ملعقة شاي من الملح.
3 ملعقة شاي من بذور الكاشم.
3 ملعقة شاي من بذور الشمر.

طريقة التحضير:

- يوضع الدقيق والملح والسكر ثم الخميرة (المذوّبة قبلًا في قليل من الماء الدافئ) في وعاء، والماء وثلثين البذور.
- يضاف الزيت ويعجن حتى الحصول على عجينة طرية. وتشكّل بشكل كرة.
- يغطى الوعاء بقطعة قماش، ويترك ليرتاح لمدة ساعة في حرارة الغرفة حتى يتضاعف حجم الكرة.
- تُعجن العجينة مجدّدًا، وتحفظ لمدّة عشرين دقيقة.
- تسوّى العجينة حتى تصبح بكثافة سنتيمتر واحد تقريبًا.
- تُثقّب العجينة، ثم تدهن بالزيت.
- يرشّ خليط البذور من النوعين.
- تطهى العجينة لمدة 20 دقيقة في فرن ساخن (على حرارة 220 درجة مئوية).
يقدم الخبز ساخنًا.


Levisticum officinale
نبتة الكاشم





المحلب Mahaleb

Prunus mahaleb

من الفصيلة الوردية

المحلب، أو خشب القديسة لوسيا، أو مَغالب، أو كرز القديسة لوسيا، أو خشب الكرز الغليوني،أوamarel canonier ، أو الكرز الزائف، كرز المحلب، أو البرقوق العطر، أو quénot.

الوصف النباتي

ان كان المقصود بما يسمّيه بليني الأكبر vaccinium هو الحلبة، فالحال أبعد ما يكون عن النبتة التي وصفها فيرجيل في بيته «vaccinia nigra leguntur» والتي تتطابق مع العنبية. تكلّم ماثيولي عن المَحْلب. واستخدم رابليه هذه العبارة العربية الأصل في العام 1558 في كتابه Pantagruel بشكل مغالب (magaleb)، حيث بيعت نواة الحلبة لصناعة الزيت الذي استخدم في تصنيع العطور. وسميّت شجرة الحلبة التي تنمو في أوراسيا، في المناخ الدافئ والجاف، بشجرة القديسة لوسيا لقربها من كنيسة القديسة لوسيا حيث طوُرت في القرن السابع عشر، الحرف الدينية باستخدام خشبها.

الأجزاء المستخدمة

اللوز المقطوف عند النضج وبعد تجفيفه. الثمار. ويكون اللوز كاملًا، باللون البيج البني الفاتح، أو بشكل بودرة صفراء.

في الطب

قيل: إنَّ نواة الحلبة كفيلة بإذابة حصوات المثانة، دون تكملة تذكر. والخشب ذو قدرة منوِّمة، ولكن لا تستخدم النبتة في الطب حاليًا على حد علمنا.

في المطبخ

للحلبة نكهة اللوز المر. والطعم اللطيف والمر في آن، بين اللوز والكرز. ولها أحيانًا رائحة ماء الورد تضاف اليها المرارة.

***تستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** وتدخل على وجه الخصوص في الأطباق الحلوة، باستثناء وصفات الأرز في تركيا، على الأرجح بسبب حدّة طعمها المرّ. وتُستهلك بوفرة في المطبخ الشرقي. وقدمت في العصور الوسطى للأمهات الجدد وصفة الفريكة (fariqa ; faira) المحضَّرة من التمر والحلبة المطبوخة مع البذور العطرية والدسمة كبذور المحلب. ويباع، في تركيا، قصب السكر المعطر بالمحلب. وهو من التوابل الأساسية في المطبخ الأرمني لتحضير الأطباق التقليدية مثل كعكة عيد الفصح (tchoreki)، كما نجده في الخلطات مع عصير الفاكهة، والسكر والنشاء، والصلصات. ويضفي نكهة مميزة ولطيفة الى الفطائر. وفي الشرق الأوسط، يخلط دقيق المحلب مع الطحين لصناعة الخبز وقوالب الحلوى والفطائر. ونجده في الكعك التركي (simit) المباع في زوايا الشوارع. ويُطيِّب الكعكات اليونانية الصغيرة (vasilopita) المقدَّمة مع القهوة، والمعمول اللبناني السوري بالتمر والمكسرات. لوز المحلب المفروم ببساطة ممتاز مع الأجبان الطازجة كالفيتا. ويمكن الاستعاضة عنه إنْ لم يتوفر بمزيج فول التونكا المقشَّر واللوز المرّ المطحون.

* **في الشراب.** استُخدمت بذور المحلب لتحضير المشروبات الكحولية التي اتخذت اسمها في بعض الأحيان، كما هو حال الكينو quénot البورغندي (نقيع البذور في النبيذ الأحمر والكحول والسكر)، أو المشروب الإيطالي Mirinello di Torrremaggiore حيث تُنقع الثمار ببساطة في ماء الكحول.

اجزاء أخرى مستهلكة من النبتة

العناقيد التي تسمّى الكرز الأسود، وتتميز بنكهة

حمضية، ويقال إنّها سامّة، الأمر الذي لم يمنع النروجيين والسويديين من تناولها مع الملح. السر في الكمية. أما ديدرو فنفر من رائحتها التي شبهها برائحة البق.

معلومات متنوعة

يشير ديدرو الى استخدام لوز النواة المجفّف في صناعة الصابون. واستُخدم الخشب الممتاز النوعية، في صناعة الغليون، ومن هنا تسمية خشب الكرز الغليوني. وخصّص الزيت العطري المستخرج من النواة بشكل رئيسي لتعطير الصابون. وفي القرن التاسع عشر، عالجت النساء التونسيات شعورهنّ بواسطة مزيج عطري من زيت الزعفران والمسك والجاوي وبخور السودان والقرنفل والمحلب.

- في المطبخ

لا رائحة له. طعمه حلو ومرّ وبلسميّ قليلًا. احتل لوزه صفوف الوصفات الأولى منذ العصور الوسطى، بدءًا من الصلصات حيث يبرز كمستَحْلب طبيعي. وكذلك نجده في صلصات cameline وjance الشهيرة، وفي أيامنا هذه، في صلصة romesco الكاتالونية وصلصة الثوم من تولون والسكوردالياskordalia اليونانية. كما يزيد كثافة الحساء، ويعطر العديد من الأطباق كالطاجن والبسطيلة وقرون الغزال المغربية، كما في فطائر اللحوم والأسماك. أساسي في تحضير المهلبية بالإضافة الى مكوّنات بيضاء أخرى (الرز والحليب، الخ). وهو مصدر لحبوب الحلوى، التي كانت أولها حلوى فردان وحلوى اللوز. ويُستخدم زيته العطري أساسيا اليوم في الفرانجيبان التي نزين بها كعكة الملوك.

أصناف أخرى مستهلكة

Prunus amygdalus var. dulcis

أو اللوز

- الوصف والتاريخ والاستخدام الطبي

شجيرة تسمى باللوز يصل ارتفاعها من 3 الى 10 أمتار. الأوراق متبادلة ومستطيلة وضيقة بأطراف مخرَّمة بنعومة. تظهر نوراتها قبل الأوراق. أزهارها بيضاء أو وردية شاحبة. أما الثمار فنويات غير صالحة للأكل، بقشرة مخملية، لونها أخضر لوزي، ولها نواة ليّنة تحتوي على بذرة واحدة، ونادرًا اثنتان، بلون المغرة والقرفة وتدعى أماندون amandon.
أصلها من آسيا الوسطى، لكنها وُجدت في اليونان في إطار الحفريات الأثرية التي تعود الى حوالي 5000 عام. طوَّر اليونانيون زراعتها في القرنين السادس والخامس قبل الميلاد، وانتشرت بفضل جهودهم في المناطق المعتدلة الدافئة. ذُكرت في الإنجيل، ونجد اللوز بشكل مجموعة رموز دينية في الديانات الكبرى.
واشتهر اللوز بالحماية من السكر، كما استخدم زيته الطيار في مصر للتدليك، في حين فُضِّل حليب اللوز في العصور الوسطى، لِما له من آثار منشّطة. يُستخدم في مستحضرات التجميل منذ القرن السادس عشر.
واخترع الماركيز فرانجيباني الفرانجيبان المخصصة لتعطير الجلود. كما استخدم في المطبخ منذ زمن طويل.
اشتهر حليب اللوز في القرن التاسع عشر في علاج الجهاز الهضمي والسُعال. وقيل: إنه مُدِرّ للحليب.
ويساعد زيت اللوز الحلو في ترطيب الجلد الجاف.

Prunus amygdalis var. amara

أو اللوز المر الذي يتميز عن النوع السابق بقشرته القاسية. استُخدم قديماً في شراب ماء الشعير الذي يُصنع اليوم من مواد اصطناعية. سام عند المضغ لِما يحتويه من مركب غلوكوزيد الذي يتحول الى أسيد سيانيد الهيدروجين، ولكنه يستخدم في الصناعة الغذائية (بعد إزالة الحمض) وفي المعجَّنات، وخاصة قوالب الحلوى. كما نجده في كريمات العناية وعدد من العطورات.

عجينة اللوز

المقادير

200غ من بودرة اللوز.

200غ من السكر البودرة.

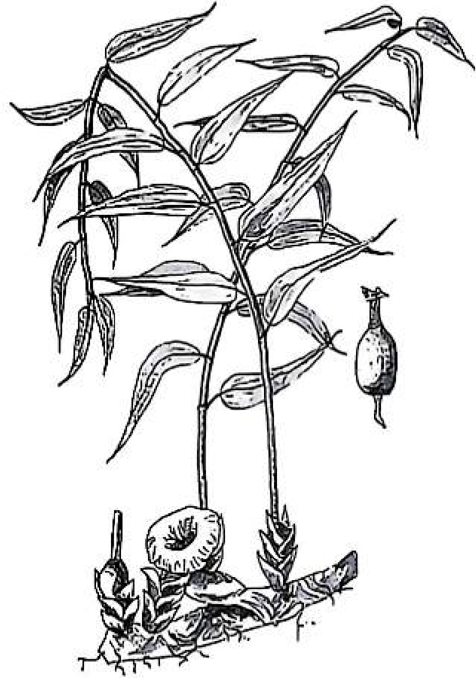
4 سل من الماء.

مُلوّن غذائيّ(اختياريّ).

طريقة التحضير:

- يُخلط اللوز والسكَّر.
- يضاف الماء والملوِّن، ويُدلك للحصول على كرة متماسكة.
- تُترك العجينة لترتاح لبضع ساعات قبل استعمالها.

الكوزة الصحراوية Maniguette



حبوب الجنة، فلفل غينيا، الكوزة الصحراوية، malaguette بالفرنسية وméléguette وmeligetta وتسميات أخرى.

ما زال أصل كلمة maniguette، أو الكوزة الصحراوية باللغة الفرنسية غير محدد. وقد يكون نتاج تشابه هذه النبتة مع بذور نبتة الدرة البيضاء التركية والتي تسمى melica أو meliga في ايطاليا، أو من تسمية mala gente التي نسبها البرتغاليون لهذه النبتة أمام باعة النبتة الأفريقيين، وإمّا من تسمية الفلفل البرتغالية (Meli territoire de Nigrita et de gitti)، أو من تسمية emanegeta التي اقترحها السكان الأصليون، والتي تطلق كذلك على زنجبيلات أخرى. والتوابل هي من أعطت الاسم الجغرافي لساحل مالاغاتا، وليس العكس. وتُرفض أحيانًا التسمية العامة Aframomum، لأنها لا تضم منذ تشكيلها أيّ نموذج نباتي. وفي أي حال، يُفضَّل عدم وضع Aframomum الأفريقي ذات الثمار اللبية وAmomum (الحبهان الكاذب) الآسيوية ذات الكبسولات الجافة في الترادف.

الوصف النباتي

نبتة عشبية كثيفة يصل ارتفاعها الى المترين. ينمو جُذمورها(الساق الأرضيّة) بشكل أفقي ويمتد لمسافات. تُزيِّن قاعدة الجذوع 7 قنّابات (القنّابة:تجمُّع أوراق في رأس الزرع) بيضاوية ومستدقة ومتداخلة. الأوراق متبادلة، شبه لاطئة، ضيقة ورمحية الشكل، عطرية. تنمو الأزهار على فروع منفصلة في قمة القنابات، بشكل بوق باللون الأرجواني وقلب أصفر. الثمار كبسولات أسطوانية لبية تميل من الأحمر البرتقالي الى الأرجواني البني، تمتلئ عند النضج، في لبّ شفاف، بعدد من البذور الصغيرة للغاية والهرمية والقاسية، ذات القشرة الجلدية، البنية الفاتحة الى البنية المحمرة، بيضاء من الدخل.

Aframomum malegueta

من فصيلة الزنجبيلات

لمحة تاريخية

يختلف المؤرخون حول معرفة الإغريق والرومان لهذا التابل الآتي من منطقة الساحل الغربي لأفريقيا، المطلة على خليج غينيا. وان كان الفضل يعود للبرتغاليين في تجارة هذه النبتة واستخدامها الوافر، فقد عرفها العرب ومن تعاطوا معهم تجاريًا منذ زمن بعيد. وذُكر رَمْيها في منطقة تريفيزيو في ايطاليا كحلوى خلال احتفال في العام 1214، كما أدرجت في العام 1245، مع توابل أخرى في ليون، وجدت في الحقبة نفسها في بلاد ويلز والسويد.

بقي بلد منشأ الكوزة الصحراوية الجغرافي مجهولاً لفترة طويلة، على الرغم من أن بحاري دييب أحضروا شحنات منها، حتى احتل البرتغاليون الشواطئ الأفريقية في العام 1434 في رحلة البحث عن الطريق الأقصر نحو الهند. ولفرط التقدير الذي حُظيت به سُميت الكوزة ببذور الجنة grana paradisi، خاصة وأن الإيطاليين هم أول من بادر الى التجارة بها.

وفي العصور الوسطى، اصبحت من التوابل الشائعة، واستبدلت الفلفل الحار الباهظ الثمن. ولعبت الدور نفسه إبّان الحرب العالمية الثانية بعد حظر النقل على الصناعات التوابلية. ويقال: إنَّ الكوزة كانت هي المفضلة عند اليزابيث الأولى، ملكة انكلترا، وأنها اجتاحت القصور الأوروبية في القرنين السادس عشر والسابع عشر. ثم فقدت أهميتها في المطبخ، بعد أن حل الفلفل محلها. وبعد قرنين من الزمن، منعها جورج الثالث (مع عدد كبير من التوابل القوية) بحجة أنها مضرة للصحة. ووقعت سريعاً في النسيان، على الرغم من استخدامها المحلي. واستخدمت لتزييف الفلفل في

أكثر الأحيان، نظرًا لأن سعرها أرخص من بودرة الفلفل. ثم عادت الى موائدنا بشكلها البري.

الأجزاء المستخدمة

البذور. وتقطف الثمار بالكاد قبل النضج الكامل لتفادي تساقط البذور. وتباع هذه الأخيرة كاملة أو مطحونة بعد التجفيف، أو بشكل مسحوق بودرة رمادي أبيض. كما نجد في أفريقيا باقات من الثمار المجففة المعلقة بأعناقها. الأوراق. الجُذمور(الساق الأرضيّة). الزيت الطيار.

في الطب

لا يبدو أن الكوزة شكّلت مكوّنًا أساسيًا للعديد من العلاجات الطبية، ولكنه افترضت، بسبب أصلها الغامض وتسميتها الخيالية، علاجًا لعدد لا بأس به من الأمراض في العصور الوسطى. في العام 1694، اعتبرها بيار بومي Pierre Pomet، وهو صيدلاني باريسي، فعالة ضدّ النقرس والحيوانات السامة، في كتابه عن تاريخ العقاقير Histoire générale des drogues. ولطعمها اللاذع تأثير محفز على الجهاز الهضمي. فهي «تجفف»، ولذلك تمضغ في أفريقيا وتدخل في الطب التقليدي لما لها من خصائص مُحَفِزة وهضمية وطاردة لريح المعدة، ومدرَّة للبول. أما اليوم، فتعتبر منشطاً جنسياً.
ولزيتها الطيار المستخرج من الأوراق والبذور والجُذمور مزايا منشطة ومطهّرة. كما يدخل في صناعة الماء المقطرة أو المقطرات.
تحذير. قد يسبب استهلاكها المفرط اضطرابات مؤقتة في العين.

في المطبخ

لا رائحة لبذور الكوزة عدا عطر لاذع خفيف يصدر عند طحنها. الأوراق عطرية. أما الطعم فلاذع وفلفليّ وعطريّ، يذكرنا بالهيل، ولكن أقل كافورية. فوّاحة ويدوم طعمها في الفم.

* **تستخدم اليوم كما بالأمس كتابل**. وكأنها في المطبخ منذ الأزل. اذ نجدها منذ العام 1350 في وصفات Viandier ومن بعدها Mesnagier de Paris، تحت اسم بذور الجنة وأحيانًا البذور ببساطة. كما تدخل في المخللات والخلّ والبهارات والنقيع. وتُستخدم في أفريقيا والمغرب في الطاجن، ولكنها عادت بقوة الى مطابخنا على غرار كثير من التوابل المحلية. ممتازة بحق مع المعكرونة أو الدجاج، وتوفّر لمسة غريبة مثيرة للاهتمام الى شريحة اللحم البسيطة. مثالية للنقيع وصلصات اللحوم الحمراء وحيوانات الصيد. وتُستخدم بشكل عام كالفلفل مع إضافة نكهة حمضية أكثر ومنعشة محددة للغاية. ممتازة كذلك، مفرومة مع القريدس المقلي أو منثورة فوق سلطة الماندارين أو الفراولة.

* **في الشراب**. استخدمت الكوزة في العصور الوسطى لتطييب بعض أنواع النبيذ الساخن والمقبلات، كشراب العسل أو البيرة. وتدخل اليوم في صناعة المشروبات الكحولية والمقبلات كالباستي الشهير الذي تضيف اليه نكهة عطرية طازجة وفواحة كالفلفل الأسود والأبيض، وتُطيِّب جعة الزنجبيل الإنكليزية.

* **في الخلطات**. الكوزة من مكونات خلطات التوابل كرأس الحانوت.

* **أجزاء أخرى مستهلة من النبات**. يتناول الأفريقيون الثمار طازجة.

معلومات متنوعة

بغض النظر عن النوع الذي تنتمي اليه الكوزة، تُستخدم بذورها في كثير من الطلاسم والقرابين المقدَّمة لآلهة مختلفة. ودخلت في طقوس الفودو منذ وصلت الى جزر الكاريبي، ولعل شهرتها كمنشّط جنسيّ وراء هذه الشعبية. كما تأتي في صناعة العطور لما لها من رائحة حمضية مائلة قليلاً الى الليمون.

أنواع أخرى مستهلكة

Aframomum granum paradisi

التي أسماها أفزيليوس وسمِّيت باسم maniguette الفرنسي أو الكوزة الصحراوية (كذلك Amomum)، كما وصفها روسكو تحت اسم Aframomum melegueta. وعدا عن لون الأزهار الصفراء والبنفسجية مقابل البيضاء، تختلف الثمار الموجودة على الرفوف الأفريقية فيما بينها بحسب وصف هؤلاء الكتّاب. فثمار بذور الجنة أصغر بنحو ست مرات من ثمار ماليغيتا البيضاوية والبنية المحمرة والمخططة طوليًا، بينما بذورها كروية وهرمية أحيانًا، يكسوها اللون البني الذهبي اللماع، وتكون خام قليلًا أو محببة، لاذعة لغاية ومرة الطعم، وعطرية بشكل خفيف جدًا. ويباع هذان النوعان الموجودان في سيراليون وغانا بأسعار مختلفة في السوق. وبالتالي لا يبدو من الملائم افتراض ترادف فيما بينهما، على غرار ما يفعل بعض الكتّاب.

Aframomum corrorima

هيل اثيوبيا، فلفل أثيوبيا، koririma، الهيل المسكي، الهيل الحبشي، وتابل غوراجي، وحبوب الجنة.
وبعكس Aframomum malegueta يُزرع هذا النوع، وتستخدم بذوره منذ زمن كعملة نقدية في أثيوبيا. كما استُخدم طبيًا في علاج الجهاز الهضمي. هي نبتة يتراوح ارتفاعها بين المتر والمترين، تنمو في المناطق الأثيوبية الرطبة حيث بلد المنشأ وحيث تأقلمت. لها جُذمور(ساق أرضيّة) وتدي باللون البني المحمر، اسطواني وقليل الكثافة. تتألف فروعها بشكل أساسي من غمد الأوراق، أما الأوراق فمتقابلة. الجذوع الزهرية قصيرة جدًا تحمل أزهارًا بيضاء. أما الثمار فسمينة، بيضاوية باللون الأحمر القاني وقشرة بيضاء حمضية تحتوي على عشرات البذور السوداء الزاوية واللماعة.

- في المطبخ

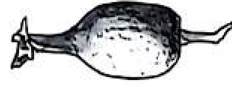
طعمه لاذع كالفلفل ولكن أقل حدة وأكثر عطرية، حمضي قليلًا مع نفحة هيل وزنجبيل. يُستخدم في المطبخ كحال الكوزة. فهو يضيف حدة الى الأطباق واليخنات والأطباق بالصلصات (Wotts). كما يعطر الكريمات، وينسجم مع الفاكهة الحمراء والفانيليا والشوكولاتة أو القهوة. وتعلّق قرون النبتة كاملة حول حبل لتجفف فوق نار الحطب. أما البذور التي اتخذت طعمًا مدخّنًا، فممتازة في مرق التخليل أو فوق اللحوم المشوية.
وتسمّى بذور الأنواع المزروعة «غوفا» (Gofa)، وتتميّز بحجمها الضخم واللحمي ولونها الأسود اللماع، وكذلك طعمها القريب من طعم الهيل، وتتفق جيّدًا مع النكهات الحلوة. كمل يُؤكل لبّ الثمار طازجًا.

Aframomum angustifolium

أو هيل مدغشقر
موطنه الأصليّ هو مدغشقر، من جزيرة زنجبار وجزر السيشيل.

Aframomum danielli
Aframomum citratum
Aframomum excapum

أو تمساح الفلفل
أصلها من أفريقيا الاستوائية، وتدين هذه الأنواع الثلاثة الأخيرة بتسميتها الى قشرة بذورها التي تذكر بجلد التمساح. وخلافاً للأنواع الأخرى التي تُباع بذورها على حدة، تتوافر ثمار هذه الأنواع كاملة، ومجففة على الرفوف الأفريقية. ولكنها غالية الثمن حتى في مناطق إنتاجها، وتُستخدم باقتصاد في الحساء والأرز المسلوق. أما استخداماتها فشبيهة بحبّ الهال كصنف angustifolium.



تيرين (قالب لحم)
الأرنب وصلصة البرتقال

المقادير
200 غ لحم أرنب.
200 غ كبد دجاج.
100 غ لحم بقر.
1 شريحة بريوش.
1 بيضة.
1 كراث.
15 سل من الكريمة الطازجة
100 غرام من الجوز
1 ملعقة صغيرة من العرعر
مسحوق الزعتر، وورقتي غار
الملح والفلفل.

صلصة البرتقال

5 ملاعق كبيرة من البرتقال المر
1 ملعقة صغيرة من حبّ الهال
1 عصير البرتقال (اختياري)

طريقة التحضير:

- يقشر الكراث، ويبخّر بلطف مع الزبدة.
- يقطع، بالترتيب، لحم الأرنب، واللحم وكبد الدجاج. يضاف فتات البريوش (كعكة) وبذور الكوزة المطحونة والبيض المخفوق والكريمة الطازجة. يخلط المزيج. يضاف الجوز المطحون والكراث. ويخلط المزيج من جديد. يرش الملح والفلفل.
- يوضع في قالب، ويملس سطحه قبل إضافة أوراق الغار وبودرة الزعتر.
- يوضع الغطاء ويحاط الوعاء بورق ألومنيوم. ثم يُطهى لمدة 90 دقيقة على حرارة 140 درجة.
- يزال الغطاء، ثم توضع لوحة صغيرة وغرض ثقيل فوق اللّحم المطبوخ. تُترك الطبخة لتبرد لمدة ساعتين على الأقل.
- يُخلط مزيج الصلصة مع إضافة عصير البرتقال للتليين عند الضرورة. وتقدم الصلصة جانبًا.
- **ملاحظة**. يمكن تحضير الصلصة من ليمون الماندارين الذي يتمتع برائحة أكثر تميزًا.

الخردل Moutarde

Brassica nigra, alba, juncea, arvens
من الفصيلة الملفوفية

تاريخ الخردل

يُعرف الخردل بأنواع برية عديدة وثلاثة أنواع مزروعة تُستخدم كتوابل، ولكن أيضًا في أساس البهار الذي يحمل الاسم عينه، الأمر الذي لا يسهل علينا البتة فهم تاريخ الخردل.
تكلم القدامى عن حبة الخردل غالبًا دون تحديد نوعها. وظهرت بذور الخردل على الأرجح منذ عام 3000، بينما البهار معروف على الأقل من الإغريق والرومان الذين طحنوا البذور في عصير العنب. وعلى الرغم من ذلك، استخدمت البذور كذلك كتوابل في تلك الحقبة. ولا يمكن أن يكون المقصود ههنا الا الخردل الأبيض أو الخردل الأسود، إذ ورد بالفعل ذِكر الزراعة، وليس النوع البري Brassica arvensis. ولم يعرف الخردل البري البنّي (B. juncea) الهندي الأصل إلّا لاحقًا. وحلت بذور الخردل المتوفرة بسهولة في العصور الوسطى، مكان الفلفل الباهظ الثمن. وانخفض استهلاكها تدريجيًا مع انخفاض اسعار التوابل الأخرى. وصل الخردل الى العالم الجديد، حيث كان مجهولًا، على يد الإسبان، وتأقلم هناك، ما دفع غارسيلاسو دي لا فيغا في العام 1609 الى القول بأن هذه النبتة مع نباتات أخرى اكتسحت وديان العالم الجديد لدرجة أن السكان الأصليين باتوا عاجزين عن التخلص منها.

Brassica nigra

أو الخردل الأسود أو بذور الخردل الأسود، بذور الخردل العادي. Sinapis nigra مرادف مستحدث لم يعد مستخدماً.

- الوصف النباتي

نبتة عشبية، سنوية، يصل ارتفاعها الى المتر الواحد، مشعَّرة عند القاعدة ولها تفرّعات منتشرة. الأوراق بيضية باللون الأخضر الزاهي، معنَّقة دون استثناء، منحنية عند الأسفل (مع فصّ نهائي عريض جدًا) ورمحية مخرّمة بالكامل أو قليلًا عند الأعلى. الأزهار صفراء كبيرة الى حدّ ما، بأعناق قصيرة، بعكس الساق. السنفات(العيدان المجرّدة من الأوراق) مجتمعة بعكس المحور، محدَّبة قليلًا، جرداء، لها شفة أقصر بكثير من الصمّامات، غير متفتحة. البذور كروية الشكل وصغيرة وسوداء بسطح منقَّط، تحتوي كل ثمرة على 5 أو 8 منها.

- لمحة تاريخية

بلد المنشأ هو أوروبا الجنوبية وأفريقيا الشمالية، وتُزرع هذه النبتة في البلدان الأوروبية، وتأقلمت في الهند وأمريكا الشمالية. اعتبر البعض أن البذور المذكورة في تشبيه مجازي في الكتاب المقدس ليست سوى الخردل الأسود. وهذا محتمل. ولكن على الرغم من ذلك، يستخلص من الأشجار البرية المحيطة ببحيرة طربيا والتي قد يصل ارتفاعها الى الأربعة أمتار، أكثر تناسقًا مع وصف «الشجرة» التي تكلم عنها القديس ماثيو.
وفي النهاية، يبقى صغر حجم البذور وراء هذا التشبيه. وتروي الحكاية أن داريوس الثالث، وهو ملك فارس، أرسل الى الإسكندر حقيبة كبيرة من بذور السمسم يفترض بها أن ترمز الى عدد قواته، فرد هذا الأخير بحقيبة كبيرة من بذور الخردل الى ترمز الى قوة وعديد جيشه. ولا تتفتّح بذور الخردل كلها في الفترة نفسها، ويقتصر الحصادالذي يصعب إنجازه بالماكينات، على البلدان حيث اليد العاملة رخيصة (كالمغرب وأثيوبيا والهند والصين). واستبدلت البذور بالخردل البني أو Brassica juncea.

Brassica juncea

أو الخردل البنّيّ، أو خردل ساربتا، أو خردل مسك الروم، أو الخردل الهندي، أو خردل الصين، أو الخردل الشرقي،أو ملفوف الهند، أو الخردل أسلي الشكل.
Sinapis juncea مرادف مستحدث لم يعد مستعملًا.

- الوصف النباتي

نبتة عشبية سنويّة يتراوح طولها بين المتر والمترين. الجذر درنيّ بشكل لفتي. أما الجذوع فدائرية، مشعّرة ومخططة بالأزرق عند القاعدة. الأوراق معنّقة ومتبادلة وبسيطة (بعكس الخردل الأبيض)، بيضاوية وبأطراف مخرّمة بلطف.

تتجمّع النورات النهائية بشكل عناقيد كثيفة، مع أزهار طويلة العنق، بسيطة لها 4 بتلات صفراء. الثمار جرداء غير متفتحة، من 3 الى 5 سم، تنتهي بمنقار مدبّب وتحتوي على عشرين من البذور، بيج بني أو بني محمر بحسب النوع، شبكية السطح.

أصل الخردل البني من الهند حيث تزرع حاليًا، ولكنها استبدلت بالخردل الأسود.

- الأجزاء المستخدمة

البذور الناضجة والمجففة، بنية (خردل هندي) أو صفراء (الخردل الشرقي)، بشكل بودرة. دقيق الخردل (البذور المسحوقة). تقطف البذور عند النضج (حين تصدر القرون صوتًا عند خضّها). تجفّف القرون لمدة أسبوع او أسبوعين، وتُضرب ثم يفرغ محتواها، وينشر في الهواء الطلق لمنع تخميرها. وفترة حفظ دقيق الخردل محدودة بسبب خطر النتانة وفقدان الطعم. رائحته غير لاذعة.

والخردل المجفّف عبارة عن بذور الخردل (الأبيض أو البني) المجفّفة والمطحونة والممزوجة مع دقيق القمح والكركم والسكر والملح وتوابل مختلفة. يصلح كبهار (عند إضافة الماء أو الزيت).

Brassica alba

الخردل الأبيض، القرن الأبيض، الخردل الانكليزي، والعشب بالزبدة.

Brassica hirta مرادف مستحدث لم يعد مستخدماً.

- الوصف النباتي ولمحة تاريخية

نبتة عشبية يصل ارتفاعها الى 80 سم. الجذر أبيض وخشبيّ. أما الجذع فمتشعّب، بشكل زاوية، تغطيه شعيرات قاسية عند القاعدة. الأوراق متبادلة، معنّقة، ريشية مقسّمة ومخرّمة عند الأطراف، عريضة عند الأسفل وتضيق عند القمة. الأزهار صفراء تتجمّع بشكل عناقيد إبطية، فوّاحة، لها 4 بتلات صليبية الشكل، تبرز بين شهري حزيران وتموز. أما الثمار ففي جراب ضيق مضغوط، مغطى بشعيرات قاسية، أفقي، بطول 3 الى 5 سم، وينتهي بمنقار طويل مضغوط بشكل سيفي ومعكوف (وجه الاختلاف مع B. nigra)، يفصله قسم يحتوي على بذرتين أو ثلاث الى صمّامين. البذور صفراء شاحبة أو رملية اللون، قطرها حوالي 2 مم، تبدو ناعمة ومجوّفة، مرتبة في خطّين يفصل بينهما غشاء رقيق. أصل هذه النبتة من محيط البحر الأبيض المتوسط، لكنها أدخلت الى بلدان أوروبية أخرى وفي الشرق الأقصى وأمريكا الشمالية حيث تزرع حالياً. كما ورد ذكرها في تشريع فيليس.

Brassica arvensis

خردل الحقول أو الخردل البري أو الفجل البري Sanve

Sinapis arvensis مرادف مستحدث لم يعد مستخدمًا.

نبتة عشبية سنويّة بطول قريبتها B. alba. شائعة جدًا في فرنسا وعدد من بلدان العالم. متشعّبة الجذع. أوراقها السفلى ريشية مقسّمة، واطئة وبيضية عند الأعلى، مخرّمة بخفة. الأعناق المثمرة أقصر بوضوح من القرون. فهذه الأخيرة نصف منتشرة ونصف منتصبة ووعرة وجرداء، لها منقار مدّبب أقصر من الصمامات. البذور كروية الشكل، صغيرة، بنية وناعمة.

- في الطب

استخدم الخردل في كل الأوقات لغايات طبية. كما بات له دور في الجهاز الهضمي ، لما لبذوره، على تعدد أنواعه، من طعم لاذع. وتحفّز البذور المسحوقة، موضعيًا، الدورة الدموية. كما تلعب دورًا مضاداً للجراثيم، هذا وصولاً الى التقوية الجنسية وعلاج لدغات الأفاعي أو العقارب...

ودقيق الخردل أساس اللصقات، وهي نوع من الكمّادات التي توضع على الصدر لترييح الشعب الهوائية. يسمي سكّان الكيبيك هذا النوع من الدقيق «ذبابة الخردل».

- في المطبخ

لا رائحة لهذا النوع. بينما يتراوح طعم بذوره من الحلو قليلًا الى الحار فاللاذع. البراعم والأوراق اللاذعة. طعم بذور B. nigra لاذع وقويّ الى حدٍّ ما، بينما بذور B. juncea حرّيف ومرّ قليلا وبذور B. alba لاذعة للغاية، حلوة قليلًا ومرّة في آن معاً.

* **يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** دخل الخردل في المطبخ منذ العصور الوسطى على الأقل. وسريعًا

بات البهار هو المستخدم. كان أبيقيوس أول من قدم لنا الوصفة، ولم يتوان كوليملا عن القيام بالمثل. ولكنه لم يحظ بإعجاب الجميع كالكاتب المسرحي الروماني بلوتس الذي افترض بأن «تناول الخردل لا يجعل من الانسان أكثر كآبة وغرابة». ولا بد من طحن البذور ومزجها بسائل حتى يبرز الطعم اللاذع ووصوله الى خلايا الأنف الحسية وخلايا النظر. ومن هنا العبارة الفرنسية (la moutarde monte au nez) الدالة على الغضب كما «طفح الكيل» في العربية.

يمكن إضافة البذور كاملةً الى الصلصات. وتضفي طعماً لطيفاً على بعض الوصفات الحمضية كمخلّل الملفوف. تضاف الى المخلّلات أو الخضر المحفوظة بالخل (الخيار والبنجر)، وفي الصلصات والكاري وحتى النقيع حيث تلعب دور المواد الحافظة.

يمكن تغطية أفخاذ الدجاج بالكامل ببذور الخردل ووضعها في الفرن، فتفقد البذور طعمها اللاذع مع تليين اللحم. ممتازة مع لفائف السمك.

تصبح بذور الخردل بنكهة البندق عند شيّها قليلًا (على حرارة منخفضة). ويُستخدم دقيق الخردل كمستحلب لتحضير المايونيز. أما في الصلصة، فلا بد من خلطه أوّلًا مع القليل من الماء الفاتر. ويمكن تقشير بذور الخردل الأبيض. وتستخدم بذور الخردل البري على غرار الأنواع الأخرى. وتعطي البذور زيتًا طيّارًا غير لاذع وصالحًا للاستهلاك.

* **في الخلطات.** نجدها في خلطات توابل عدة كالكولومبو والماسالا.

*** أجزاء أخرى مستهلكة من النبتة**

تؤكل الأوراق غضّةً في السلطة حيث تعطي في البداية نكهة حلوة، تتحوّل الى زعفرانية قبل أن تلسعك. ويمكن تحضير سوتيه القرون الصغيرة بالمقلاة.

وحظيت الأوراق، خاصة من نوع الخردل الأسود، بشعبية كبيرة سواء غضة أو مطبوخة، وما زالت كذلك حتى اليوم في جنوب الولايات المتحدة حيث يضيف اليها السكان الأصليون اللحم المقدّد والخل والحامض.

- معلومات متنوعة

يشكّل الخردل الأبيض أو الأسود سمادًا أخضر أو فخّ النيترات. كما يصلح خردلB. Alba كعلف أحيانًا.

أفخاذ الأرنب البنية

المقادير

4 أفخاذ أرنب.
3 كراث.
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
1 ملعقة طعام من بذور الخردل وملعقة شاي من البذور.
1 ملعقة شاي بني.
2 فصوص الثوم.
2 أوراق الغار.
1 ملعقة طعام من زيت الزيتون.
20 سل من الكريم الطازجة.

طريقة التحضير:

يحضّر النقيع بإضافة النبيذ والفلفل والثوم المطحون والغار والزيت وملعقة الطعام من بذور الخردل.
تُسكب فوق الأفخاذ، ثم تُترك على البارد لمدة ساعتين.
تصفّى الأفخاذ وتُقلى في قليل من الزيت. يضاف الكراث المفروم، ويُطهى لمدة ساعة تقريبًا.
تُضاف الكريمة الطازجة، وتُترك على نار خفيفة لمدة 4 دقائق. وتُرشّ باقي بذور الخردل، ويقدّم الطبق.

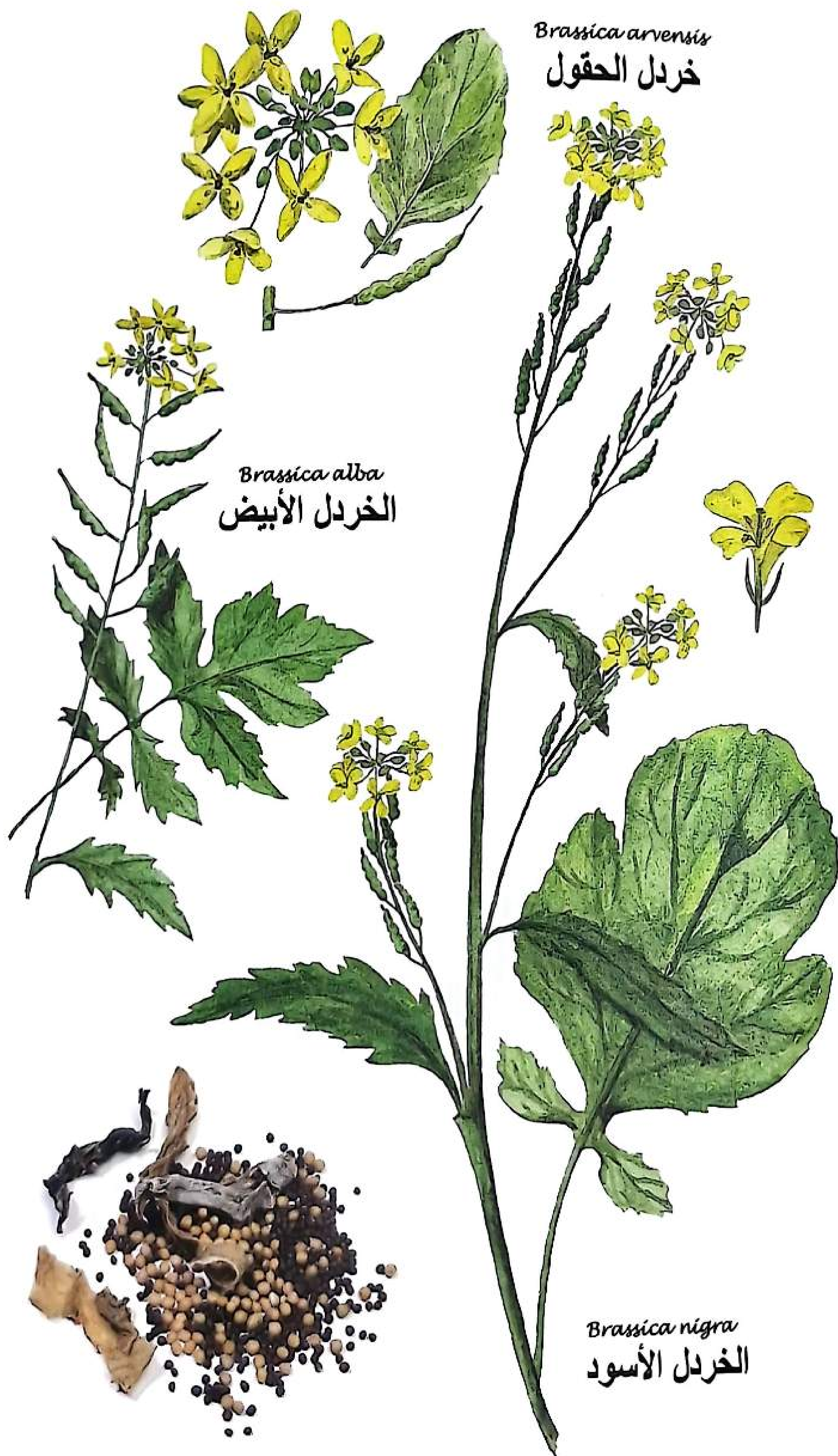
صدور البط بالصلصة البيضاء

المقادير

400 غ من صدور بط.
عصير برتقالتين.
1 ملعقة طعام بشر البرتقال.
2 ملعقة طعام من العسل.
1 مكعب مرقة الدجاج.
25 سل من الماء.
1 فص من الثوم.
2 ملعقة كبيرة زيت زيتون.
1 ملعقة طعام خردل أبيض.

طريقة التحضير:

- يُحضّر مزيج الصوص من عصير البرتقال والعسل ومرق البط وزيت الزيتون والثوم المطحون. ثم تسكب فوق صدور البط، وتُحفظ على البارد لمدة ساعة واحدة.
- تصفّى الصدور، ثم تُقلى سريعًا في مقلاة (لنحو دقيقتين لكل جانب).
- يُحفظ في حرارة ساخنة.
- يُترك المزيج لتتركز على نار قوية لبضع دقائق، قبل اعادة الأفخاذ اليه.
- يُرشّ بشر الليمون وبذور الخردل الأبيض.
- يقدّم ساخنًا.


Brassica arvensis
خردل الحقول
Brassica alba
الخردل الأبيض
Brassica nigra
الخردل الأسود



Myristica fragrans
جوزة الطيب

جوزة الطيب Muscade, macis

Myristica fragrans

من الفصيلة البسباسية

جوزة الطيب، زهرة الطيب، جوزة باندا، noux muguette، شجرة جوزة الطيب، بسيبيسة، جوز انديكا وهي تسمية أطلقت كذلك على أنواع أخرى من الجوز كجوز الأريقة أو جوز الهند.

الوصف النباتي

تُلقَب جوزة الطيب بـ «باشا النباتات الاستوائية» أو «أميرة الأشجار الاستوائية»، لأن نبتة مذكّرة واحدة منها كافية لتخصيب عشرين نبتة مؤنثة منها أيضًا (وعلى الرغم من ذلك بعض أشجارها أحادية المسكن). هي شجرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها من 15 الى 20 متر. أوراقها جلدية، متبادلة بيضاوية الشكل، يكسوها اللون الأخضر الزاهي عند الجهة العليا، والأخضر الرمادي من الأسفل، تتخللها نقاط كثيرة إفرازية في الواقع. فأما النورات المذكّرة عند إبط الورقة فعطريّة جدًا، وأما الجوز (المؤنثة منها) فمعزولة، بعنق طويل، و5 بتلات صفراء. والثمار عبارة عن عناقيد كروية جلدية الملمس، باللون الأصفر الفاتح وحجم حبة مشمش كبيرة، تفتح بشكل صمامين عند النضج. البذرة مفردة، بقشرة خارجية خشبية، باللون البني الداكن، محاطة بأريلة (غشاء) سمينة بالأحمر البرتقالي الزاهي، ومقسّمة الى شرائح غير متكافئة (صولجان).

لمحة تاريخية

أصل جوزة الطيب من جزر الملوك في أندونيسيا. وتُعرف منذ القدم، إذ سمّيت في جنوب شرق آسيا، بتسمية سنسكريتية. ووجدت بقاياها في موقع مملكة العقاد القديمة (الذي يعود الى حوالي 2300 قبل الميلاد). وان تكلم بليني الأكبر، دون أن يصفها، عن شجرة تعطي نوعين من التوابل في الوقت نفسه والتي من المرجح أن تكون شجرة جوزة الطيب، الا أن تعريفه لـ macir أي الراتنج العبق من شجرة هندية، لا يمت بصلة للبسيبيسة المنتجة من جوزة الطيب.

واستخدمها المصريون القدماء لتحنيط المومياء، ولكن الإغريق والرومان لم يسمعوا بها حقًا الا في القرن السادس حين وصلت الى القسطنطينية، وأطلقت عليها تسمية جوز انديكا من قبل طبيب فرنسي في الإسكندرية، الا وهو أيتيوس الآمدي Aëtius d'Amide. والمدهش أن ثمار شجرة جوز الطيب البرية، وهي الأكبر حجمًا، تسمّى بالجوز المذكّر، وتلك المزروعة توسم بالمؤنثة.
أما الطبيب العربي ابن سينا، فكان أول من وصف جوزة الطيب، ولكن توجَّب الانتظار قرنا بعد للاعتراف بوطنها الأصليّ. واكتسبت هذه النبتة أهمية في العصور الوسطى، حتى باتت ثاني التوابل المستخدمة (بعد الفلفل)، الى درجة أضحى معها استخدامها المطبخي سخيفًا (انظر ص 22). ففاضت في العلب الشخصية المصنوعة من الذهب أو العظام، بنية تطييب الطعام أو المشروبات. وبرع الإنكليز الذين احتلوا جزر الملوك في أواخر القرن الثامن عشر، بتكييف شجر الجوز في ماليزيا وسنغافورة. وزرعت هذه النبتة في منتصف القرن التاسع عشر في جزيرة غرينادا.

الأجزاء المستخدمة

اللوز والبسيبيسة كاملان أو مطحونان. زبدة جوزة الطيب. الصّمغ الزيتي. تجفَّف اللوزة وتجرَّد من الأريلة وأي نوع من الإنبات (عادة هولندية قديمة)، وللتخلص من الدود، باللون الرمادي البني. وتزيل الشريحة الستار عن لفائف مميزة، حمراء بخلفية رمادية وردية. أما البسيبيسة المجفّفة في الشمس خلال أسبوع أو اثنين، فأصفر برتقالي الى بنّيّ مصفرّ، لمّاع وناعم وهشّ في آن واحد. وبودرة اللوز بلون بنّيّ محمر في حين بودرة البسيبيسة بالأصفر البرتقالي. ويمكن الحصول على زبدة جوزة الطيب بضغط الجوز المفروم وتجفيفه. ويُسَوَّق بشكل خبز مستطيل الشكل.
وقد تزيَّف جوزة الطيب والبسيبيسة بجوز وقشرة من أنواع أخرى من الفصيلة البسباسية، لا تعطي النكهة ولا الطعم عينه.

في الطب

استُخدمت جوزة الطيب في البداية لمكافحة الربو (بواسطة التبخير). وعرفت خصائصها، كما البسيبيسة، كمادّة هضمية وفاتحة للشهية. ودخلت في صناعة المنتوجات الصيدلانية ككحول فيورافانتي Fioravanti، وماء الكرميين. وتُستخدم في الطب التقليدي لعلاج اضطرابات الجهاز التنفسي والروماتيزم، وانتفاخ البطن والإسهال. واعتُبرت منذ القدم مثيرة للشهوة الجنسية.

* **انتباه.** طبيعة الجوز المنشّطة ومخاطرها معروفة منذ زمن بعيد. فهي، إنْ تصلح كمهدئ خفيف، تستحيل خدرًا خطيرًا عند تناولها بجرعات كبيرة. ونظرًا للمخاطر المتعلقة باستهلاكها المفرط، لا يوصى باستعمال جوزة الطيب لغايات علاجية.

في المطبخ

لجوزة الطيب رائحة توابلية قوية، وحلوة شهية، يمكن اختصارها بمزيج من القرفة والفلفل. أما طعمها فتوابلي، لاذع بخفة مع قليل من المرارة، أكثر خفة ورقّة فيما يخص البسيبيسة.

تحفظ حباتٍ الجوز كاملةً بالسكر في الهند، وهو استعمال موثّق في دستور الأدوية العائد الى العام 1758. ويستخدم سكان الشمال منذ القرن الثاني عشر البسيبيسة على وجه الخصوص. أما الجوزة، فتضاف مبشورةً في اللحظة الأخيرة، لأنها تتبخر سريعًا. نجدها في أطباقنا بشكل خاص في وصفات الغراتان، والسوفليه أو لتطييب الصلصة البيضاء، ولكن الانكليز يفضلونها مع الأسماك أو الأطباق الحلوة، في حين يتناولها الهولنديون تقريبًا مع كل شيء. نجدها في العديد من حشوات المعجنات الايطالية (تورتيليني، كانيلوني ورافيولي). وتزيد حدة عدد من الخضر.

يفضّلها العرب مع الخروف أو الغنم. ويصقل بشر جوزة الطيب في سلطة الفاكهة طعم المكوّنات، كما في مربى التفاح أو الإجاص. وتستخدم البسيبيسة بنفس الطريقة. وهي ممتازة في النقيع أو المخللات، ولكن أيضًا في عدد من الكيكات كخبز التوابل وطبعًا في النبيذ الساخن والمشروبات الكحولية كالبانش.

***في الشراب.** استخدمت منذ القرن الثاني عشر لتطييب الجعة في الدول الإسكندينافية. وتستخدم حاليًا في جزر الملوك في صناعة المشروبات الروحية.

***في الخلطات.** جوزة الطيب مُكوّن مهمّ في عدد من الخلطات كالماسالا الهندية ورأس الحانوت وبعض أنواع الكاري في اليابان.

***أجزاء أخرى مستهلكة من النبات.** قلّما تُستخدم جوزة الطيب في آسيا، ولكن البعض يتناولون قشرة الفاكهة الطازجة مع الأرز، أو يحضّرون منها المثلجات والمربى.

معلومات متنوعة

يدخل زيت جوزة الطيب العطري في صناعة الصابون والشامبو والعطور، كما يعطّر بعض أنواع التبغ.

أنواع أخرى مستهلكة

تُستخدم الأنواع المذكورة أدناه كبديل محلي لجوزة الطيب. ويجدر الانتباه الى التسمية الخاطئة بجوزة الطيب (في الشيلي والبرازيل وكاليفورنيا ومدغشقر، الخ) لبذور نباتات لا تنتمي الى نوع MYRISTICA.

Myristica argentea

جوزة طيب أو بسيبيسة ماكاسار، بسيبيسة بابوا، بسيبيسة غينيا الجديدة، جوزة الطيب البرية.

أصلها من غينيا الجديدة حيث تزرع كذلك الأمر، كما من بابوا. تُستخدم البسيبيسة كتابل في حين يُستعان بالجوز غالبًا لتزييف جوزة الطيب الحقيقية. أما الثمار الكروية فأكبر حجمًا من ثمار تلك الأخيرة، وتُستخدم في أندونيسيا لتحفيز الشهية أو ضدّ الإسهال.

Myristica malabarica

لا تحتوي «جوزة مومباي هذه» إلّا على القليل من الزيت الطيار، وعلى غرار النوع السابق، تُستخدم البسيبيسة وحدها، والتي تحتوي على الزيت، كتابل.

Myristica otoba

أو جوزة طيب كولومبيا، تتواجد كذلك في البيرو. يُستخرج الزيت العطري من الجوز والبسيبيسة. ويستخدم الجوز كتابل.

أقراص البطاطس بالبسيبيسة

المقادير

1 كغ من البطاطس - 1 بصلة.
2 بيض - 1 ملعقة طعام من الدقيق.
12 سل من زيت الزيتون - 1 ملعقة صغيرة من مسحوق البسيبيسة - ملح.

طريقة التحضير:

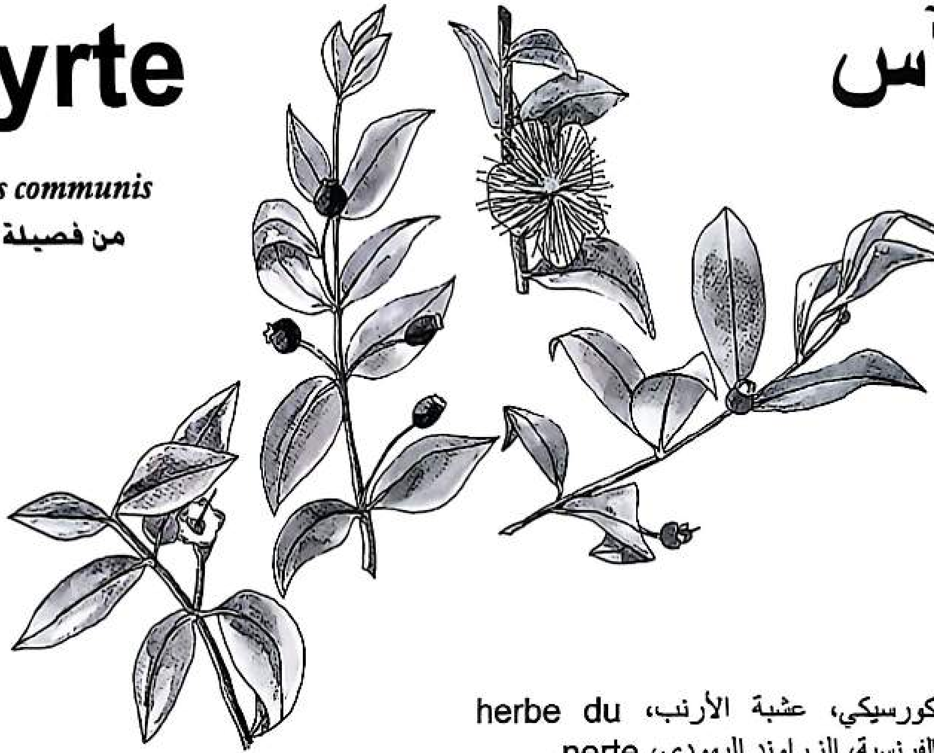
- تبرش البطاطس بمبرشة خشنة كما البصل المقشّر، ثم تصفّى.
- يخفق البيض، ويمزج مع الدقيق والملح. ثم تضاف البسيبيسة.
- تُشكّل فطائر صغيرة وتوضع في الفرن مع الزيت حتى تكتسب لونًا ذهبيًا، قبل التقديم.

الآس

Myrte

Myrtus communis

من فصيلة الآسيات



الفلفل الكورسيكي، عشبة الأرنب، herbe du lagui بالفرنسية، الزراوند اليهودي، nerte.

لا يجدر الخلط بينها وبين الزراوند الزائف (نبات عطري من فصيلة الآسيات)، ولا الزراوند الشائك أو البري Ruscus aculeatus من الفصيلة الزنبقية، والذي يحمل ثمارًا حمراء سامّة، أو فلفل جامايكا. الزراوند أو myrte بالفرنسية هي كلمة تؤشر للمذكر.

الآس شجيرة متوسطية يصل ارتفاعها الى 3 أمتار، وأحيانًا أقل بحسب موقعها. لحاؤها محمر. دائمة الخضرة، بأعناق قصيرة، متقابلة، لماعة، خضراء نقية، أكثر أو أقل اشعرارًا (الشعيرات صغيرة وشفافة) بحسب النوع، لها ضلع مركزي ناتئ للغاية، عطرية. تزهر بين أيار وحزيران. الأزهار منفردة بأعناق طويلة عند ابط الأوراق. لها 5 بتلات بيضاء، بأسديات(أعضاء التذكير) متعددة جاحظة، عطرية. أما الثمار فعناقيد سوداء مزرقة، بيضاوية متوجة بطرف الكأسية، تنضج في أيلول، ولكنها تبقى معلقة على النبتة طوال الشتاء. تحتوي كل مجموعة منها على بعض البذور العاجية ذات فتحات بشكل الكُلْية.

لمحة تاريخية

من أصل متوسطي، يبدو الآس النبتة الوحيدة من فصيلته، الغير استوائية. واعتُبر شجرة مقدسة في روما القديمة. وأشعل خشبها والأوراق كالبخور، وتُوِّج الرابحون بإكليل من الآس. واستخدمه الإغريق للتنقية بالبخور. أما المعتقدات التي تدور حوله فعديدة. فرمز نبات الآس للخلود، لأن أغصانه المقطوعة قادرة على النجاة طويلاً دون الماء. ولذلك اختاره النبي زكريا، كما يروي نص من الإنجيل يعود للعام 520 قبل الميلاد، كرمز لقيامة الشعب اليهودي. وخُصِّص للآلهة فينوس لفضائله المولدة والحافظة للحب. كما ربط منذ الأزل بالزواجات، ولكن أيضًا ببساطة بالأعياد كعيد الميلاد في بروفانس حيث يزين الطاولة. وبالتالي، يحظى الآس بتقدير أكبر لخصائصه الطبية، ولفضائله المطبخية.

الأجزاء المستخدمة

البذور غضّةً أو مجففة، خضراء أو ناضجة. الأوراق. البراعم الزهرية. البراعم الصغيرة. الخشب.

في الطب

أشاد ثيوفراستوس وبليني الأكبر وديسقوريديوس بخصائص الآس الطبية. فتكلم بليني عن مسحوق الأوراق المجفّفة لعلاج الجروح. أما ديسقوريديوس الذي مضى بشرح مفصل عن الخاصية القابضة لهذه النبتة، فعدد باقة من الخصائص الطبية. وأعد منها ماسويه في القرن التاسع شرابًا. وفي القرن التاسع عشر، برهن طبيب ايطالي تأثيرها على الجهاز التنفسي، وهو ما كتب عنه الطبيب العربي ابن سينا قبله بثمانية عصور. واستخدمت بعدها كبخور لعلاج الربو. كما تُحفِّز النوم.

زيت الآس الطيار قابض، مطهّر ومحفّز. وينشّط الجلد الجاف.

في المطبخ

تعبق أوراق الآس برائحة البخور، أما طعمها فعطري وقابض.

* **تستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** استخدم القدامى ثمارها المجفّفة والمطحونة على غرار الفلفل الباهظ الثمن. وفي اليونان القديمة، اعتاد الناس مضغها لتعطير الفم، وهي عادة ما زالت قائمة في المغرب. وتؤكل الثمار حاليًا كالحلوى، وحدها أو مع العنب المجفّف، أو تستعمل لتعطير الفطائر وسلطات الفواكه. ولكنها على الرغم من ذلك مُرَّةٌ وقابضة. تُستخدم في صناعة المثلّجات والمربّى. وينمو نوع من الآس ذو الثمار البيضاء في شرق الأبيض المتوسط. وهو حلو جداً ويؤكل غضاً. وتلعب الثمار الخضراء المجفّفة دور ثمار العرعر فتطيِّب الفطائر والنقيع ولحوم الصيد واللحوم التي تضفي اليها نكهة راتنجية.

* **في الشراب.** نقعت الثمار المجفّفة في الهريس، لتحضير نبيذ عطري هو الميرتل الأسود، لكن بليني الأكبر وجد طريقة لصناعة النبيذ الأبيض من الميرتل الأبيض. واعتبر بليني الأكبر زيت الميرتل المستخرج من الثمار المجففة زيتًا لتصحيح الخمور المبالغة الحموضة.
ووصف ديسقوريديوس نبيذ Myrtadum، المحضر من ثمار الآس. وتشتهر كورسيا وسردينيا منذ القرن التاسع عشر بمشروب الزراوند المهضّم وليس فاتح الشهية. وتعطر الثمار مشروبات روحية أخرى والنبيذ والجعة.

* **أجزاء أخرى مستهلكة من النبات.** الثمار، والأوراق التي تعطّر اللحوم واللحوم الدهنية على غرار العرعر. البراعم الزهرية التي تعرف الاستخدام عينه كالقرنفل، وتعطي عطرًا مماثلًا لأزهار الليمون. كما تعطر الأغصان المرمية في نار الشواء نكهة المشاوي.

معلومات متنوعة

بنى صيادو صقلية الأفخاخ من أغصان الآس. وتدخل الأزهار في صناعة ماء العطر المسمّاة ماء الملائكة، والأوراق في مراهم التنظيف. وتدخل الأوراق المجفّفة في خلائط المجففات، ويُستعان بنبات الآس في باقة زهور العروس.

أنواع أخرى مستهلكة

Myrtus ugni

أو الآس المسكي، أو جوافة تشيلي.
شجيرة دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها الى المترين، تنمو في جبال الأنديز في أمريكا الجنوبية (تشلي وبوليفيا وغرب الأرجنتين). الأوراق بيضية، رمحية، ملوّنة بالأصفر والكريمي، تزيّنها براعم صغيرة حمراء. الأزهار صغيرة باللون الأبيض الوردي. أما الثمار فعناقيد باللون الأحمر القاني تصبح فاتحة عند النضج، بحجم الآس.
تقول الأسطورة: إنّ الملكة فيكتوريا كانت مولعة بها.

- في المطبخ

بطعم الفراولة الممزوج بالجوّافة، فلفلية قليلًا. لثمارها الاستخدام نفسه كثمار الآس الشائع، فتوجد طازجة في المربّى والمثلّجات أو المشروبات الكحولية، أو مجفّفة في النقيع. تُستخدم الثمار المخمَّرة بشكل أساسي لتحضير النبيذ الحلو والمعدي. وتحضر بعض «معطرات» الفراولة من هذا النوع. أما الأوراق العطرية المجففة، فتدخل في صناعة الشاي.

الخوخ بتوت الآس

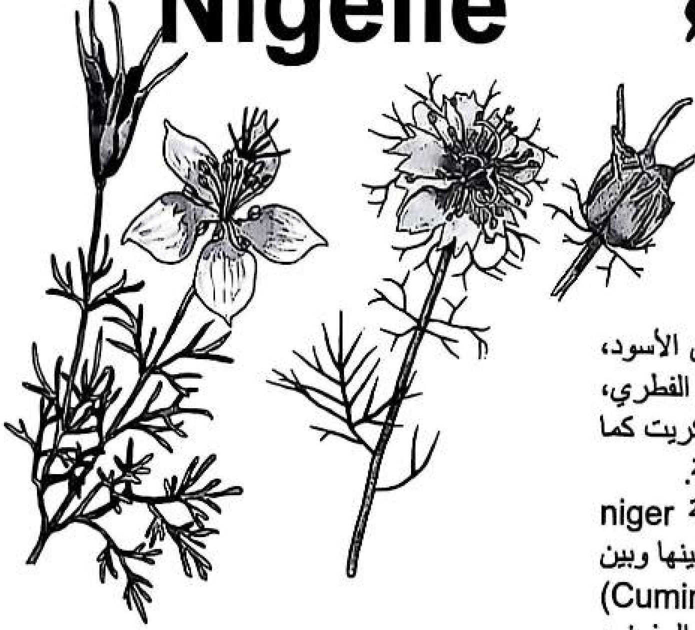
المقادير

4 حبات خوخ.
10 سل من البورتو. 1 ملعقة صغيرة من الخل البلسمي.
2 ملعقة صغيرة من ثمار الآس.
1 ملعقة طعام من العسل.
1 ملعقة صغيرة من مسحوق اللوز.
القليل من الملح.

طريقة التحضير:

- يقشّر الخوخ، ويقطّع الى ثماني قطع.
- يسخّن البورتو مع العسل ورشة ملح ونصف كمية الآس المطحون.
- يترك المزيج ليتكثّف على نار هادئة، ثم يضاف الخل.
- يُضاف الخوخ ويوضع مجدّدًا على نار هادئة حتى الحصول على شراب مركّز.
- يُحرَّك المزيج من وقت لآخر.
- يقدَّم باردًا مع رشة من مسحوق الآس وبودرة اللوز.

الحبة السوداء Nigelle



Nigella sativa

من الفصيلة الحوذانية

حبة البركة العطرية، الحبة السوداء، الكمون الأسود، الفلفل الزائف، زهور القديسة كاترين، العفن الفطري، العنكبوت، ساق العنكبوت، حبة البركة من كريت كما يسميها بعض الكتّاب، poivrette بالفرنسية.
تأتي تسميتها nigella من الكلمة اللاتينية niger والتي تعني «الأسود». ويخلط العامة غالبا بينها وبين الكمون الأسود الحقيقي (Cuminum cyminum) من فصيلة الخيميات. نجدها في الهند على الرفوف، تحت اسم بذور البصل الأسود Allium cepa.

الوصف النباتي

نبتة عشبية، سنوية الحول، يصل ارتفاعها الى 60 سم تقريبًا. أوراقها ريشية مقطعة تقطيعًا ناعمًا، لبية، باللون الرمادي الأخضر. الأزهار مفردة، نهائية، بألوان ساطعة مختلفة: الأزرق الفاتح، الأزرق المخضر، الأبيض القشدي، ومعرَّقة بالأخضر. تضيق فجأة عند القاعدة، لها 5 سبلات تحاكي البتلات. تتألف الكورولا من 5 بتلات بشكل مخروط بشفتين. وعلى كل زهرة، ثمانية مخاريط للرحيق. أما الثمار فعبارة عن بصيلات منتفخة، بخمس كاسيات متلاحمة، تحتوي كل منها، في صفين، على العديد من البذور الصغيرة الهرمية الشكل أو الرباعية الزوايا، بطول أقل من 4 مم ولون أسود جاف.

لمحة تاريخية

أصل حبة البركة من الشرق الأوسط، كما ذُكرت في الانجيل. تُزرع منذ زمن قديم. وبخصوص الكمون، ذكرنا سابقًا (ص 87) التقنيات الزراعية التي تنص على عدم سحق البذور التي تحتوي زيتًا طيارًا جدًا. ولذلك يتم القطاف كما قديمًا، بواسطة العصا. وخصص لها المصريون دوراً طبياً مهماً، وهذا ما يؤكده العثور على قارورة مليئة بزيت الكمون الأسود في قبر توت عنخ آمون، ولم تغب أسرارها عن كليوباترا أو نفرتيتي. أدخلت الى أوروبا كنبتة طبية ومصدر للتوابل. واستخدمها الإغريق والرومان طبيًا وفي المطبخ، فأسماه الأولون melanthiion أو melanspermion ومزجوه مع بذور الكمون. وأدرجت حبة البركة في تشريع فيليس تحت اسم gith أو جيت، وهي عبارة يعتقد أنّ جذورها عربية. تزرع في أسبانيا منذ تلك الحقبة. وبقيت شعبية كتابل في المطبخ الأوروبي حتى القرن السابع عشر قبل اختفائها التدريجي، ولم تعد على الموضى الا مؤخرًا. وتعتبر، على غرار العديد من التوابل، مثيرة للشهوة الجنسية.

الأجزاء المستخدمة

الثمار طازجة، ناضجة، كاملة أو مطحونة. تقطف الثمار في بداية نضجها، عندما تكتسب لوناً بنّيًا، وتُحفظ لعدة أيام حتى يصبح النضوج كاملًا. البودرة باللون الرمادي الأسود. الزيت الطيار. قد يتم الخلط بين بذور من أنواع أخرى من حبة البركة (انظر لاحقًا) أو بذور البصل (Allium cepa, Aliacées). يتم استخراج الزيت الطيار بضغط البذور على البارد.

في الطب

تدخل حبة البركة، مطحونةً وحارة، في تحضير الأملاح التي نستنشقها لاستعادة حاسة الشم. واشتهر زيت حبة البركة، المعروف كما رأينا منذ عهد المصريين القدماء، بعلاج الامراض المتنوعة، ولذلك ذكر النبي محمد(صلعم) في أحاديثه أن «زيت الكمون الأسود يشفي من كل الأمراض، ما عدا الموت». وما زالت تشكل جزءًا من الطب التقليدي القرآني، كما في الطب الهندي القديم حيث

يعرف الزيت الطيار باسم زيت كالينجي Kalinji.
ويحفّز الزيت الطيار الغني بالأحماض الدهنية جهاز المناعة، ويقوّيه بفضل خصائصه المضادة للعدوى والالتهابات. كما ينظّم الشهية ويسهّل الهضم. ويساعد عند التطبيق الخارجي في اندمال الجروح. يُستخدم لعلاج مشاكل البشرة المتنوعة وفي حالات الالتواء وآلام ظهر بسبب فضائله المضادة للالتهابات. كما يوصى به للقضاء على ديدان المعدة.
تحذير. قد تتسبب حبة البركة بحساسية ناتجة عن الاحتكاك، ويُعتبر امتصاص البذور مسبّبًا للإجهاض.

في المطبخ

لحبة البركة عطر الكمون والحامض، وطعم فلفلي يذكّر بجوزة الطيب مع قليل من المرارة البلسمية.

* **يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل**. اعتاد أبيقيوس تحضير نوع من المعجّنات بكبد الإوز بواسطة بذور السمسم وحبة البركة التي أضافها مطحونة الى العجينة قبل الطهي. وفي تركيا، ما زالت بذور حبة البركة تُمزج غالباً مع السمسم. وتُستخدم البذور في كثير من الأحيان في الشرق الأوسط وفي الهند. وتطحن، غضّة أو محمَّصة في مقلاة جافة لتركيز عطرها، ثم تُرشّ فوق قوالب الحلوى والخبز كالنان المطبوخ في أفران التندوري، أو تعطّر الخضر والكاري، والسلطات والأسماك. ممتازة مع الخضار المطبوخة وهريس الباذنجان. وترش في مصر فوق القهوة (كل ملعقة من حبة البركة مقابل ستة ملاعق من البن). وفي فرنسا، تستخدم البودرة كما الفلفل لتطييب شريحة اللحم بالفلفل. كما تضاف الى المخللات.

* **في الخلطات**. تدخل حبة البركة في عدة خلطات توابل كرأس الحانوت والبانش الفرعوني. أما المادة الدهنية المستخلصة منها ،فتستعمل كزيت للقلي في الهند.

معلومات متنوعة

تشتهر البذور بفعاليتها في طرد حشرات الملابس. وتضيف حبة البركة، في الصناعة التجميلية، لمعاناً للشعر وحيوية للبشرة.

أنواع أخرى مستهلكة

على الرغم من اعتبار حبة البركة الدمشقية وتلك البرية سامة، لا ضير من استهلاك بذورها وزيتها الطيار بكمية قليلة.

Nigella damascena

الشونيز الدمشقي، الأنسة بالأخضر، العفن الفطري، عشبة التوابل، عشبة كل التوابل، العنكبوت، شعر فينوس، السكسوكة، الهندباء البرية وساق العنكبوت. موطن المنشأ هو محيط البحر الأبيض المتوسط، ومن ضمنها جنوب فرنسا. ويزرع الشونيز الدمشقي لأزهاره الجميلة الزرقاء الشاحبة والوردية الشاحبة، التي تصلح للزينة بامتياز. كما تتميز بقنّاب(غصن بدون أوراق) بشكل طوق تحت الورقة، وسبلات تويجانية يصل عددها الى 25. تزهر في شهري أيار-حزيران. وعلى غرار حبة البركة، تتمتع بأورق مقطعة بدقة، وثمار رمادية، أكثر انتفاخًا. أما البذور الزاوية والخشنة، الأصغر حجماً، فباللون الأسود الفاقد البريق.
تقطف الثمار قليلًا قبل نضجها. وتتميز عند سحقها برائحة قريبة من الفراولة، مع قليل من الحامض. أما طعمها، المطعم بالبندق فمرّ وقليل الحدة.
تُستخدم البذور بالطريقة نفسها كبذور حبة البركة. ويستعمل الزيت الطيار بشكل أساسي في الصناعة التجميلية.

Nigella arvensis

شونيز الحقول، حبة البركة الزائفة، العفن الفطري. العنكبوت. هي عبارة عن نبتة زرقاء شاحبة لها خمس سبلات تويجانية، وهي نوع في فترة الجمود بسبب عمليات القضاء المُمَهنجة عليه. تنتشر في حقول القمح في مناطق المتوسط، فتخلط بذورها السامة، في الواقع غالباً، مع بذور القمح. هي صغيرة، يصل ارتفاعها حتى 30 سم كحد أقصى، وتزهر من شهر حزيران الى أيلول. وتتميز عن شونيز دمشق بغياب القنّاب. ولذلك فإنّ مسامات الثمار لا تلتحم الا على مسافة ثلاثة أرباع طولها. تأقلمت مع مناخ المناطق الشمالية كمنطقة بريتاني أو الألزاس. واستُخدمت البذور لتحفيز العطس.

هريس الباذنجان بحبة البركة

المقادير

2 باذنجان.
2 فصوص ثوم.
2 ملعقة كبيرة زيت زيتون.
1 ملعقة شاي بذور حبة البركة.
ملح.

طريقة التحضير:

يطهى الباذنجان في الفرن مع قشرته على حرارة 180 درجة مئوية. ثم يقشر ويُهرس اللبّ بالشوكة. يضاف الثوم المفروم وزيت الزيتون ونصف كمية حبة البركة، يرش الملح. يخلط المزيج. ثم ترش باقي كمية حبة البركة، ويقدم الهريس على الخبز المحمص.

الخشخاش

Pavot

Papaver somniferum

من فصيلة الخشخشيات

الخشخاش، خشخاش الأفيون، خشخاش النوم، خشخاش الشرق.

الوصف النباتي

نبتة عشبية سنوية كبيرة يصل ارتفاعها الى 1.50 متر. جذعها دائري، ناعم الملمس ومقسّم عند القمة لثلاث أو أربع فروع، يحمل كل منها زهرة. الأوراق باللون الأبيض المخضر، مقطعة كثيرًا، ولكن أقل من أنواع الخشخاش الأخرى. أما الأزهار فبيضاء أو وردية بنفسجية شاحبة مع مركز بنفسجي داكن، لها 4 بتلات. الثمار عبارة عن كبسولات دائرية الشكل، تحتوي كل منها على بذور صغيرة عدة، مجعّدة. يسهل إيجادها في جبال آسيا وأوروبا الى جانب الخشخاش الشائع.

P. somniferum var. album، أو خشخاش الأفيون، أو الخشخاش الأبيض. يتمتع بثمار هائلة الحجم، غير متفتحة، بحجم ليمونة صغيرة، وبذور باللون الأبيض المصفر.

P. somniferum var. nigrum أو الخشخاش الأسود، أو الخشخاش الأزرق، فيتميز بأزهاره الحمراء البنفسجية، البسيطة أو المزدوجة، وثمار غير متفتحة أصغر بقليل، وبذور باللون الأزرق الرمادي الصخري.

لمحة تاريخية

يعرف الخشخاش منذ العصر الحجري الحديث (نحو 5000 عام)، وهذا ما تؤكده البذور المعثور عليها في مواقع التنقيب في أوروبا. وعُرفت خصائصه المخدّرة في مصر القديمة في عهد رمسيس الثاني (القرن الثالث عشر قبل الميلاد)، وأوصي به «للأطفال شديدي البكاء» كما ذكر في بردية إيبرز. وورد كذلك على الألواح السومرية، وعلى عملة اليونان القديمة النقدية. وحذر الأطباء الإغريقيون منذ تلك الحقبة من قدرته على التسبب بالإدمان. وندين بأول وصف له وبتسمية أفيون (opium) لديسقوريدوس في القرن الأول والرومان الذين استخدموه بوفرة. أما سعره فحدّده الإمبراطور الروماني، فأتى متواضعًا. ونشطت زراعة الخشخاش في الهند في القرن التاسع حيث أصبحت حكراً على الدولة تحت تأثير المغول من القرن السادس عشر الى القرن الثامن عشر. وإنْ حُظرت الكحول في تلك الفترة في تركيا، فإنّ الحال لم يكن كذلك بالنسبة للأفيون. وازدهر استهلاكه في فترات السلم، ولكن أيضاً في فترات الحرب وبشكل أكبر. استورده البرتغاليون ومن ثم الإنكليز بشكل أساسي من الصين على الرغم من تحفظ هذا البلد الأخير، مما أدى في النهاية الى عدة حروب أفيون، خسرها الصينيون الذين يعتبرون اليوم من أكبر المنتجين.

واعترف ديدرو برائحة «نتنة للغاية ومؤذية» لحليب الخشخاش الأبيض المر.

الأجزاء المستخدمة

البذور. الفروع. الأوراق. وينتج دقيق الخشخاش الأزرق البنفسجي، من مسحوق بذور الخشخاش الأسود المطحون بشكل ناعم.

في الطب

يدخل نوعا الخشخاش المخدّر في الطب، بالإضافة الى النوع البري (انظر لاحقًا)، ولقد رأينا سابقاً الاعتراف بفضائلهما الطبية باكرًا، خاصة لما لهما من فضائل مهدّئة ومنوّمة. فأما بليني الأكبر، فكان يقشر كأس زهرة الخشخاش الأبيض، ثم يخلطه مع النبيذ، كما صنع منه ديسقوريديوس شرابًا مضادًا للسعال (diacode). واستخدمت البذور المطحونة مع الحليب كأقراص لعلاج أوجاع الرأس. وتناول الرياضيون اليونانيون البذور قبل القتال. ويشكل الأفيون مكوّنًا من الترياق ضد اللدغات ولسعات الحيوانات السامة. وفي فرنسا، يستخدم الخشخاش طبيًا منذ القرن السابع عشر.

ونجد في القرن التالي، اللودانوم الشهير الذي اخترعه الانكليزي توماس سيدنهام، وهو من المقبلات التي بالغ الناس في استهلاكها، ومن ثم حبوب الأفيوم التي تباع في الصيدليات.

وفتح عدد كبير جدًا من أوكار التدخين السرية، لاستهلاك الشاندو (chandou) أو الأفيون المكرر في باريس في نهاية الحرب العالمية الأولى. واعتاد عمال شمال فرنسا إضافة كبسولات الخشخاش في الحليب، لتنويم أطفالهم في وقت عملهم. وتستخدم قلويدات (موادّ ذات خصائص كيماويّة مُماثلة لخصائص الصودا والبوتاس) الأفيون بصفة شرعية في أيامنا هذه، لتصنيع المورفين، وبشكل غير قانوني في الهيروين.

في المطبخ

لبذور الخشخاش طعم جوزيّ، ولكن أكثر استحسانًا. ولا تحتوي البذور على أيّ قلويد مخدر. فهي حلوة ومعطرة، تعبق بالزيت الطيار.

* **يستخدم الخشخاش أو أبو النوم اليوم كما بالأمس كتابل.** وقدم الرومان منذ العصور القديمة البذور محمَّصة مع التفاح. كما استخدم الإغريق الزيت المستخرج من البذور، وهي عادة استمرت حتى القرن العشرين في فرنسا مع زراعة الأفيون الأسود. وفضَّل الرومان بذور الخشخاش الأبيض المغلفة بالسكر. كما أضيفت بعد تحميصها الى بعض وصفات أطباق الحلوى، وبشكل أساسي placenta mellita papavere. وما زالت قوالب الحلوى المصنوعة من العسل والبذور تحضَّر كما النوغا. وترش البذور الغضّة أو المشوية فوق الخبز والمعجّنات المتنوعة، حلوة كانت أم مالحة. وتدخل في مكوّنات الكعك البولندي makowiec أو الكرواتي makovnjaca. أما كولاش أمريكا الشمالية بالخشخاش والمشمش والخوخ فوصفة من أوروبا الوسطى في الأصل، انتشرت مع المهاجرين. وتدخل البذور الأطباق المحضرة على البخار، أو المشويّة، ونجدها في الصلصات التي ترافق الرز أو المعكرونة. ويفضلها البعض منثورة على الجبنة الطازجة. وهي متعة للتذوق في الفطائربالحامض أو اللبن. كما تدخل، مسحوقة، في الطحينة بالسمسم في مناطق الشرق الأوسط، ولكن هذا الاستخدام لم ينتشر إلّا حديثًا.

تستخدم بذور الخشخاش الأبيض في آسيا لتكثيف الصلصات كما في الخلطات.

* **في الشراب.** أعدّ الرومان بواسطة بذور الخشخاش شرابًا مخصّصاً للأزواج المستقبليين. أما زيت الخشخاش الطيار المستخرج بواسطة الضغط من المرة الأولى على البارد، من بذور الخشخاش الأسود فمن المنتوجات الحرفية في فرنسا. وستخدم لتتبيل سلطة الهندباء بشكل خاص.

* **أجزاء أخرى مستهلكة من النبات.** تستبدل الأوراق الصغيرة، باللون الأخضر اللطيف، أوراق السبانخ في ألمانيا وشمال فرنسا.

معلومات متنوعة

يستخدم زيت الخشخاخ الطيار المعصور على الساخن للمرة الثانية في تحضير الصابون والكريمات المنعِّمة والمراهم. ويدخل بعد تجريده من لونه في صناعة الدهان الزيتي.

أنواع أخرى مستهلكة من النبتة

Papaver rhoeas

أو الخشخاش البري، أو السحارة، أو الماهون، أو خشخاش المحاصيل، Coquelicot باللغة الفرنسية، ويعتقد أن هذه التسمية العامية الأخيرة مستوحاة من صياح الديك الأحمر «كوكوريكو» «cocorico». ينمو بشكل خاص في حقول الحبوب حيث يعتبر من الأعشاب الضارة، وفي المناطق الريفية. جذوعه منتصبة يصل ارتفاعها حتى 60 سم، تكسوها شعيرات صغيرة. أما الأوراق فمتقابلة، بدون أعناق أو لاطئة، مقطعة ومشعَّرة. الزهور منفردة، لها أربع بتلات باللون الأحمر الزاهي والأسود عند القاعدة. والثمار كبسولات بحجم الجوز، مستطيلة، يكللها تاج مخرَّم، وفتحات تبرز منها عند النضوج، البذور الصغيرة باللون الأسود أو الأحمر الداكن.

واستخدمت البذور طبيّاً لعلاج الجهاز التنفسي وتهدئة السعال أو آلام الحلق، بشكل شراب أو أقراص. ويتمتع مغلي البذور بالأعشاب بالفضائل عينها. وتستخدم كمادات الخشخاش من هذا النوع لتخفيف آلام خروج الأسنان وعلاج العينين المتعبة.

بالاضافة الى ذلك، تستخدم البذور في المطبخ على غرار خشخاش أبو النعس.

موس الجبنة البيضاء بالخشخاش

المقادير

400 غ من الجبنة.
200 غ من بذور الخشخاش.
50 غ من الزبيب.
2 ملعقة طعام من دقيق الذرة.
3 ملعقة طعام من العسل.
200 غ من السكر.
3 بيض.
¼ ليتر من الحليب.

طريقة التحضير:

يغلى الحليب في طنجرة ثم تضاف اليه، بعيدًا عن النار، بذور الخشخاش (يحتفظ بملعقة صغيرة من البذور)، ثم يُحفظ جانبا لمدة 30 دقيقة. ويُنقع الزبيب في قليل من الماء الدافئ.

تضاف الى الحليب نصف كمية السكر، والعسل ودقيق الذرة (بعد تذويبه في قليلٍ من الحليب البادرد). يُحرَّك المزيج جيدًا. ويترك ليتكثّف على نار هادئة.

يخلط الجبن الأبيض مع الكمّيّة المتبقية من السكر والزبيب المصفى. ثم يوضع في اطباق منفردة. ويسكب

Papaver somniferum

الخشخاش

Papaver rhoeas

الخشخاش البرّي



Capsicum annuum

الفلفل الحار

الفلفل الحار

Piment

Capsicum annuum

من الفصيلة الباذنجانية

Siliquastrum، أو فلفل كاليكوت، أو مرجان الحديقة، الفلفل الحار، فلفل الذهب (الفلفل الحلو).
أصل تسمية Capsicum لا تيني، ويعني «علبة»، لأن كافة أنواع الفلفل تشبه علبة أو جرابًا يحتوي على عدد كبير من البذور المسطحة. تحمل أنواع الفلفل من عائلة Capsicum annuum تسميات مختلفة تتنوع بتنوّع أماكن زراعتها أو حقيقة أنها ناضجة أم غير ناضجة، طازجة أم مجففة. ولن نعدد لاحقًا الا بعض التسميات التي من المرجح أن نجدها على الرفوف أو بشكل متزايد في المطاعم.
تنطبق عبارة الفلفل على النبتة والثمرة على حد سواء.

الوصف النباتي

نبتة حولية ذات أوراق عريضة، يصل ارتفاعها عند الزراعة، الى 1.50 متر أو أكثر. جذوعها بشكل زاوية، وندية عند القاعدة، وجرداء بشكل عام. أما الأوراق القاعدية فإسفينية الشكل. في حين تبدو أوراق الجذوع معزولة ومعنّقة، ليّنة ورمحيّة. الأزهار منفردة، بيضاء وصغيرة جدًا. تنكفئ السويقة بلطف عند تفتح الزهرة. أما الثمار فقرون غير عصارية، مستطيلة أو كروية الشكل، بكل الألوان (منها الأبيض والأصفر والبرتقالي والأحمر الشاحب الى الزاهي والبنفسجي والأسمر والأسود)، محتملة الانتصاب، تحتوي على عدد كبير من البذور المسطحة والدائرية مع سطح مقعّر، غالبًا باللون الأبيض أو الأسود. تتضمن فصيلة Capsicum 22 نوعًا برّيًا، وخمسة أنواع مزروعة.

لمحة تاريخية

كتب عالم النبات الذي رافق كريستوف كولومبوس في رحلته الاستكشافية الثانية الى جزر الهند الغربية في العام 1493: «نجد في هذه الجزر شجيرات تشبه نبتة الورد، تحمل ثمارًا بطول القرفة، تحتوي على بذور صغيرة لاذعة كالفلفل. يستهلكها سكان الجزر والهنود، كما نأكل نحن التفاح». لقد اكتشفوا حينها الفلفل الحار.
وعلى الرغم من ذلك، تستخدم هذه العبارة منذ القدم (نحو العام 980)، ولكن بمعنى العطر أو التابل نظراً لخصائصه المتعلقة بالصماغة.

أما اليوم، فيرتبط معنى الفلفل بالعبارة الإسبانية pimiento والتي ترمز الى نبتة خضراء من أمريكا اللاتينية، تزرع من أجل ثمارها. وتعود أقدم الدلالات على استخدام هذه النبتة الى أكثر من 8500 الى 5000 عام، في المناطق المكسيكية (أوكامبو وتهواكان) والبيروفية (غيتاريرو وباشاماكاي)، حيث استعملت البذور المستخرجة من النبات البري. أما أول الزراعات الموثقة في البيرو فتعود الى حوالي ست ألفيات، وتشير الى خمسة أنواع من الفلفل. ولعب هذا الأخير دورًا غذائياً وطبياً ودينياً وحتى اقتصادياً في الفترة ما قبل كولومبوس.
والفلفل بلغة كيشوا يعادل «أوشو» (uchu) أي: الفرح والجمال. استخدم كعملة تبادل مع بذور الكاكاو. واعتبر من النبات المقدس. واعتاد كهنة المايا فرك ندوبهم في فترة الصيام بالفلفل، الأمر الذي يفيد في كل الأحوال في تطهير الجروح. أطلق عليه كولومبو تسمية «فلفل الهند»، ثم لبثت تسميته بالفلفل» ببساطة حتى نهاية القرن السابع عشر. يسمى في مناطق إنتاجه أجي aji وأكسي axi وكيجا quija وأوشو uchu وشيلي chili بحسب بلد الانتاج.
ومن المؤكد أن الفلفل لم ينتظر حتى العام 1514 ليصل الى اسبانيا، لكنه لم ينل استحسان الإسبان حتى ذلك التاريخ. فازدهرت زراعته، وانتشر في أقل من نصف قرن في العالم أكمله، حيث تكيف بسهولة. واذ حذر الكهنة الإسبان رعاياهم من الأثر «المحفّز» للفلفل الحار، حقّق هذا الأخير نجاحًا غير مسبوق. وبعد خمسين عامًا، تركزت الزراعات في ألمانيا. ثم في اليونان بدءًا من القرن السادس عشر ومن بعدها في تركيا. والأتراك هم من حملوا الفلفل الى المجر في القرن السابع عشر.
وفي القرن التاسع عشر «باتت ثمرة التشيلي أساسية للبيروفيين كما هو الملح للبيض»، بحسب ألكسندر فون همبولت في كتابه السياسي عن إسبانيا الجديدة (المكسيك) .Essai politique sur la Nouvelle Espagne
وفي القرن السابع عشر، عدد جون باركينسون أكثر من عشرين نوعًا، وتخطى عددها اليوم المئة. وتحول الفلفل

الحار في القرن الثامن عشر الى جزء من الاحتفالات بالزواج الديني في الباسك.

الأجزاء المستخدمة

تباع الثمار الخضراء الناضجة، طازجةً أو مجفَّفة، كاملةً أو بشكل رقائق أو مسحوق البودرة. البذور الموجودة بشكل أساسي في المشيمة المركزية. ويستخدم الزيت الطيار المستخرج من البذور كمذيب صناعي. الراتنج (الصمغ) الزيتي. وقد تتوافق البودرة مع أنواع مختلفة من الفلفل، لكنها تجمّع بحسب تركيز مركب كابساسين الفلفل (capsaicine). وهو ما يتراوح من الفلفل غير الحار (الذي يحتوي على 5 غ من الكابساسين لكل 100 غ من البودرة) والفلفل الحار المسمى بالملك في سوق التبادلات (والذي يحتوي على 250 غ من الكابساسين لكل 100 غ من مسحوق البودرة). وبحسب الظروف، يجرد الفلفل أم لا من المشيمة والبذور، اذ يحدد مركز النكهة العطرية اللاذعة قبل الطحن والتحويل الى مسحوق. وتفقد البودرة سريعًا لونها وقدرتها العطرية كما طعمها. وقد تزيّف بإضافة صبغ النيتروجين لتعزيز اللون، أو مواد صناعية لزيادة القدرة اللاذعة.

في الطب

استخدمت عبارة الفلفل (piment) أو piument أو pyment لمزيد من الدقة، حتى القرن السادس عشر، للتعبير عن شراب طبي بقاعدة النبيذ والعسل والتوابل، الحارة أو المهيِّجة. وثمار الفلفل غنية بالفيتامين سي. وتساعد على الهضم مع تحفيز الإفرازات اللعابية والمعويّة. وعلى الرغم من ذلك، تتسبب الأطباق التي تحتوي على الفلفل الحلو أو اللاذع بقطع الشهية. ويوصى باستهلاك دوري للفلفل للتخلص من قرحة المعدة (عن طريق القضاء على Helicobacter pylori أو بكتيريا المعدة الحلزونية). كما يستخدم في علاج أعراض آلام المفاصل الخفيفة.

تحذير. عند استهلاكه بكميات كبيرة، يؤدي الفلفل الى اضطرابات في الكلى والصفراء والتهابات معدية. أما خارجيًا، فقد يتسبب بحروق وببثور على الجلد. ويجدر كذلك الانتباه للأغشية المخاطية بما في ذلك الشفاه والعينين. ويحظر الاستخدام الداخلي للفلفل لغايات طبية. كما ينصح بعدم تناول الماء مع الأطعمة الحارة جدًا، لتفادي تعاظم الحروق، ويوصى على العكس بتناول اللبن أو الجبن الأبيض، أو حتى فتافيت الخبز. وعلى الرغم من ذلك، يرافق كوب الماء الدافئ دائمًا، الأطباق في بادانغ، ويُشرب حتى الآن لتهدئة الشفاه أو الفم «المحترق».

في المطبخ

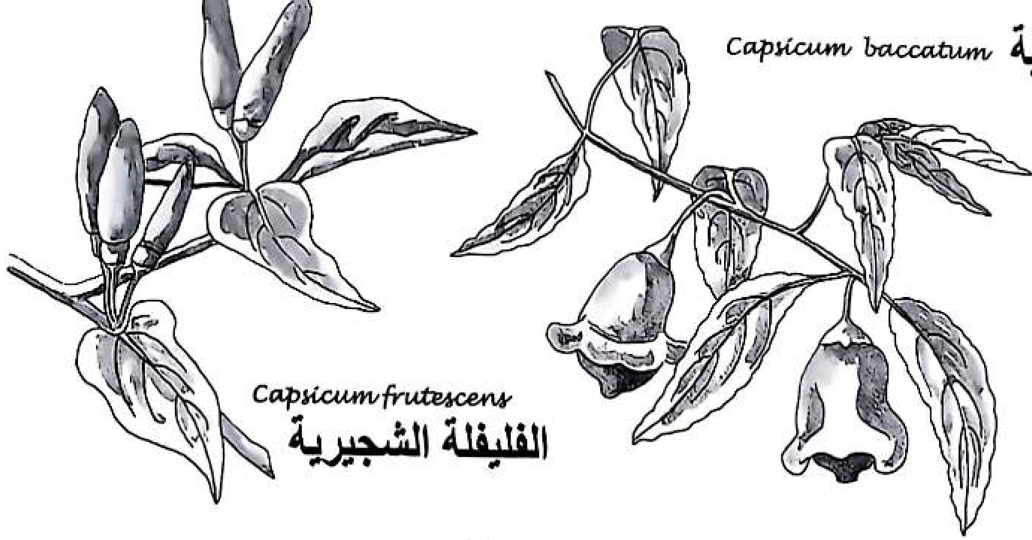
للفلفل رائحة خفيفة، تسبّب العَطْس قليلًا عند التجفيف. وتتراوح نكهته بين اللطيف الى اللاذع الحراق، والحلو الى المر، المطعم بالفاكهة الى الخشبي، المدخن، الزهري الطازج مع طعم ترابي.

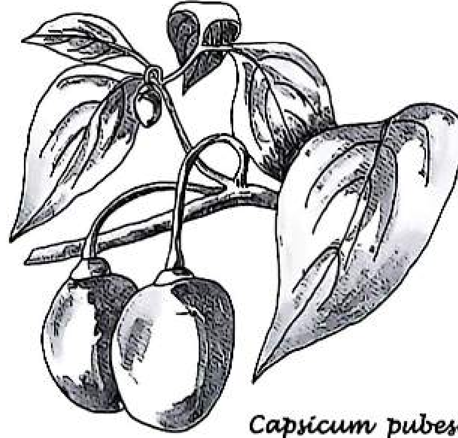
وتقسم ثمار هذه الفصيلة بحسب حدة طعمها اللاذع على مقياس يسمى بسكوفيل، ووفقًا لاختبار التذوق الذي يزين تركز الكابساسين، المقاومة للطبخ، في محلول السكر الذي اخترعه ويلبر سكوفيل في العام 1912. ويتراوح هذا المقياس من صفر (الفلفل) الى أكثر من مليون بالنسبة لل Naga Jolokia (انظر لاحقًا) مرورًا بـ 300 ألف وحدة للهابانيرو الكاريبي habanero antillais. وسنكتفي ههنا بالمقياس المبسط الذي يتضمن عشر درجات: الحلو (1)، الحار (2)، الحاد (3)، الساخن (4)، القوي (5)، مُلهب (6)، الحراق (7)، المُلهب (8)، البركاني (9) والمتفجِّر (10).

قبل الغوص في الفلفل الحار فعليًا، يجدر بالذكر أن الفلفل معتدل أو حلو (الفلفل الاسباني) ويؤكل غضاً في السلطة أو مقلي مع الخضار. ويستعمل لتحلية الصلصات التوابلية للغاية.

من درجة الحلو الى الحاد (1 الى 3)، يندرج الفلفل الإيطالي peperoncino والفلفل الإسباني choricero وniora (زهرة الفلفل الاندلسي بطعم حلو وفاكهي)، والفلفل-الطماطم، وفلفل بروفانس sucette de Provence، والفلفل المكسيكي poblano. ومن ثم الشيلاكا أو الباسيلا الإسبانية التي يبلغ طولها العشرين سنتم تقريبًا والتي تتمتع برائحة العنب المجفف والكاكاو. ثم يأتي فلفل ايسبيليت Espeletteالمعروف جيدا في فرنسا وذو العطر الفاكهي اللاذع بخفة. يزين المنازل في منطقة الباسك... ومقدد لحم الخنزير ويسجل المستوى الخامس. والميراسول mirasol المكسيكي (من 3 الى 5) المسمى غاجيللو guajillo، يصبح متقدًا (6)عند تجفيفه، وطعمه شبيه بالشاي الأخضر. والكاسكابيل cascabel المكسيكي ذو الفاكهة الكروية التي يتراوح حجمها من 3 الى 5 سم، والتي تصدر عند تجفيفها، صوت الماراكاس (أدوات قرع من نبات القرع الجاف) عند خضّها. ومن ثم فلفل مدينة كايين اللاذع والمسكي، من مكونات وصفة السيفيتش ceviche في البيرو، وفي صلصة مول mole المكسيكية، أو الكاجون الكاريبي.

وتطحن الثمار والبذور مع الطحين والملح حتى تصبح لفائف صغيرة تجفَّف في الشمس، ثم تُشوى في الفرن، ثم تستحيل مسحوق بودرة. وفي الدرجة السابعة، أي الحراقة، نجد السيرانو serrano




الفليفلة الوبرية Capsicum pubescens

المكسيكي الذي وجد طريقه الى أطباقنا وحر كايين (الحراق الى المُلهب) والأقل حدّةً عندما يستخدم بشكل مسحوق (فلفل كايين)، والذي اكتشفه كولومبوس في جزيرة هيسبانيولا (هاييتي). وعلى ان حجمه أصغر تدريجيّاً، إلّا أن فعله كبير، نجد «الفلفل العصفور» او piment tecpin (Capsicum annuum var. glabriusculum) والذي يرمز الى الفلفل الصغير جدًا واللاذع. وقد تكون ثماره صغيرة الحجم (نحو 1 سم)، وطعمه كالذرة والجوز، يتراوح تصنيفه من الدرجة المُلهبة الى البركانية).

*** يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.**

يعود أول الأدلة المكتوبة على استخدامه لتوماس كامبانيلا Tommaso Campanella، في كتابه عن الطب المنشور من العام 1613. وحل الفلفل الحار سريعًا محل الفلفل، من توابل الأثرياء، واقتصر لمدة طويلة على المطبخ الشعبي. ويعتبر حاليًا واحدًا من التوابل الأكثر استخدامًا في العالم. واكتشفه الغزاة مدموجا في شوكولاتة الأزتيك. أما الصلصة المكسيكية مول بوبلانو mole poblano فابتدعت على الأرجح في أحد الأديرة في القرن السادس عشر، وهي عبارة عن مزيج (من بين توابل أخرى) من الحر والشوكولاته المرة، تقدم مع اللحوم (الديك الرومي في الوصفة الأصلية).

أما فلفل chipotle المكسيكي والشعبي للغاية، فاسمر اللون لأنه مدخن، وهو معروف مدخنًا كذلك لدى شعب الأزتيك. ولا يختلف اثنان على أن المكسيكيين هم أكثر من يستهلك الفلفل على أنواعه، عاى اختلاف تسميات هذه الأخيرة بحسب المناطق أو وفقًا لحال الفلفل الطازج أو المجفف. ولم ينس أمريكيو الجنوب استخدام أنواع الفلفل لدرجة استيراد بعض منها، كالهونتاكا hontaka الأحمر الصغير والمخصص لتحضير عجينة الحر أو الصلصات، من اليابان.

ومن المنطقي التساؤل عن حال المطبخ في آسيا قبل وصول الفلفل الحار الذي نجده حاليًا في كل مكان، طازجًا أم مجففًا، وغالبًا بكميات هائلة. فالسامبال الهندي sambals كناية عن مجموعة من الصلصات العطرية والتوابلية. وتكون الصلصة حمراء أو خضراء أو صفراء بحسب الفلفل المستخدم. وأما النام بريك nam prik (أو ماء الحر) فخليط من صلصة السمك والفلفل الحار الصغير والطازج.

*** أما المطبخ الأفريقي فاقل تنوعاً.** فالهريسة المغربية على سبيل المثال، والمعروفة من قبل عشاق الكسكسى، مصنوعة من الفلفل الحار.

*** وفي أوروبا،** يبدو استهلاك الفلفل الحار معقولًا. اذ احتل الفلفل قائمة الخضراوات. ويستهلك الحر بشكل أساسي في جنوب فرنسا، كحر اسبيليت Espelette وفي إسبانيا حيث فلفل نيورا اللطيف نسبيًا، وغنديلا

الأكثر حدة بوضوح والرومسكو الذي تحمل احدى الصلصات اسمه. وأخيرًا، في بلاد الشمال، وخاصة هنغاريا مع البابريكا.
والبابريكا أو الفلفل الإسباني هو عبارة عن مسحوق بودرة من ثمار الفلفل الناضجة وحدها فيما يخص «بابريكا هنغاريا»، ومن الثمار الناضجة والبذور والجذوع في «البابريكا الملكية» بالإضافة الى فلفل حرّ (بدرجة 3) ذو ثمار حمراء لذيذة للغاية. وتستعمل بوفرة في المطبخ الهنغاري (الصلصات والغولاش)، والإسباني. فنجد بالتالي البابريكا الرقيقة (من درجة صفر الى واحد). والحمراء الداكنة اللطيفة التي تستخدم لتلوين الأطباق، والنصف حلوة (من 3 الى 5)، والحمراء الباهتة، التي تتميز برائحة توابلية قوية تصبح مرة عند تقليبها في الدهن، والحمراء الوردية (6-7) ذات الطعم التوابلي والحراق وأخيرا الصفراء الوردية (7-8) التي تعطي طعماً لاذعاً للغاية.
تخضر الزيوت والخل الحار ببساطة عبر نقع الفلفل الحار فيها لنحو أسبوعين. فتكتسب خلالها لونًا أحمر. يُنصح بتجربتها مع فلفل نيورا niora. ولا يوصى بإضافة الفلفل الحار الى الشحوم الساخنة، لأنّها تشكّل مواد مرة نتيجة عملية الكرْملة(حرْق السُكّر).

* **في الخلطات.** يدخل الفلفل الحار في خلطات عديدة من التوابل وخاصة الكاري الهندي والغرام ماسالا.

* **أجزاء أخرى مستهلكة من النبتة.** الأوراق الإبطية «التي نصنع منها صلصة أطيب وأفضل وألذ طعمًا من البقدونس» كما يقول أوفييدو Oviedo في كتابه «التاريخ العام والطبيعي لبلاد الهند» في العام 1535. كما يُستخدم الراتنج (الصّمغ) الزيتي مع اللحوم والأسماك المحفوظة. ويُستعان به للتلوين الغذائي في المعجّنات والزبدة، نظرًا لطعمه غير اللاذع.

معلومات متنوعة

استخدم شعب الأنكا الدخان الناتج عن حرق الفلفل كسلاح كيميائي. فهاجموا الحصون بواسطة القرع المحشو بالفلفل والرماد الأحمر. ودخلت بعض المركبات المستخرجة من الفلفل الحار (كابسانثين و كابسوروبين) في الصناعة الغذائية والتجميلية كملوّن (E160c). وهو الملوّن عينه الذي يعطي عندما يتناوله الدجاج مع العلف المعتاد، بيضاً مع صِفار مائل الى الأحمر البرتقالي.
أما جزيء capsaïcine فيستخدم في اللوشن الشعري. وانتقل الفلفل من كونه العنصر المختار لجرعات الحب الى الاستخدام الأقل ظرافة في القنابل المسيّلة للدموع.

لحم الحمل بالفلفل والبابريكا

المقادير

800 غ من لحم كتف الحمل.
3 حبات فلفل بألوان مختلفة 2
فصوص ثوم.
1 ملعقة صغيرة من البابريكا.
25 سل من مرق اللحم.
3 ملاعق طعام من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

- يُخلط الزيت والبابريكا ،ويغلّف اللحم المقطّع.
- تزال البذور من الفلفل قبل تقطيعه الى مكعّبات.
- يقطّع الثوم الى قطعتين.
- يوضع اللحم في طبق مع الفلفل والثوم الموجّه نحو الأسفل (حتى لا تجف شرائحه خلال الشوي) ثم تُسقى بالمرق.
- تطهى في الفرن على حرارة 240 درجة مئوية خلال 30 دقيقة مع إضافة المرق من وقت لآخر. يقدم مع قلب الثوم المقطع.

أنواع أخرى مستهلكة

يستخدم سكان الهند نوع مهجّن بين Capsicum chinense و Capsicum frutescens، يدعى Bhut jolokia بهوت جولوكيا أوناغا جولوكيا Naga jolokia طبيا، في جرعات صغيرة لعلاج آلام المعدة. وحصد هذا الحر، الشبيه بفلفل الكاريبي، مكانًا في موسوعة غينيس للأرقام القياسية. اذ يسجل مليون درجة على مقياس سكوفيل مقابل أقل من 600 ألف بالنسبة لفلفل الكاريبي وفلفل العصفور الصغير. معروف منذ زمن لكنه احتل الواجهة حاليًا مع استخدامه الجديد «ضدّ الإرهاب البيئي»، خلال صناعة القنابل المسيلة للدموع التي تسبب هلوسة عنيفة. أما السكان الأصليون فيتناولونه مجففًا.

Capsicum frutescens

أو التشيلي، الفلفل الحار، الفلفل القوي، فلفل كايين الحار، بيلي بيلي (pili-pili)، الفلفل العصفور، فلفل كايين، الفلفل الأحمر.
الفلفل الحار من المكسيك هو عبارة عن شجيرة معمّرة، يصل ارتفاعها الى 1.50 م. يُعتبر بالإضافة الى Capsicum annuum وراء تشكيلة كبيرة من الأصناف الحالية. ويعيش بضع سنوات. أزهاره خضراء شاحبة، تنمو بعدد كبير بشكل عقد عند حافة السويقة الطويلة، والرفيعة والمنتصبة. أما الثمار فصغيرة

ومتدلّية (يبلغ طول الواحدة منها من 1 الى 3 سم). ويبدو عدد الأنواع مهم نسبيًا. ونجد من بين الأشهر فيها، الفلفل الحار الإسباني guindilla (درجة 3)، والبريك كي نو الآسيوي Prik kee noo من (8 الى 9)، والتاباسكو (8 الى 9) الذي يستخدم في أمريكا الشمالية لتحضير الصلصة اللاذعة التي تحمل اسمه. وينقع الحر في هذه الحالة لمدة عام كامل في الخل والملح في براميل خشبية. تستهلك الثمار ناضجة أم غير ناضجة، غضة أو مجففة، كاملة أو مطحونة. كما يدخل هذا النوع في خلطة البهارات والماسالا الهندية والنام بريك والتابل والزوغ zhug.

Capsicum baccatum

أو الفلفل البيروفي

موطنه الأصليّ هو جبال الأنديز. يغطيه عدد كبير من الأزهار البيضاء في نهاية سويقات طويلة جدًا منحنية دورياً. تتمتع الأوراق والثمار برائحة فواحة. يتراوح ترتيبه من الدرجة 2 (الساخن) الى 9 (البركاني)، وتتواجد أنواعه ذات الثمار الصغيرة (الأقل من 2 سم) في ايطاليا مع حر القرن الذهبي (4-2) الحلو قليلًا، وفي البرازيل مع ديدو دو موكا dedo de moca الحامض والخشبي والمدخن الذي يذكرنا بالقرفة. كما نجده في هولندا مع حرّ جرس الميلاد (الذي يسجل من 5 الى 7)، والعاجي الأخضر (6) والعاجي أماريلو أو الشيلي الصفراء البيروفية وصولاً الى فلفل الفراولة البيروفي الكروي والبركاني (9).

نادرًا ما تجفّف الثمار الصفراء أو الحمراء ذات اللب السميك، وغالبًا ما تُستخدم لتحضير عجينة الحرّ.

Capsicum pubescens

أو الفلفل الحار البخيل

،روكتو Rocoto، لوكتو Locoto. يعرف نوعان من هذا الفلفل في جبال الأنديز البيروفية وفي بوليفيا على وجه الخصوص، ويتميزان بأزهار بنفسجية وأوراق مشعَّرة، هما فلفل الكناري الساخن الى الحار، الأصفر الزاهي عند النضج والركتو المتقد الى المتفجر والذي يسمى كذلك لوكتو، فلفل التفاح أو فلفل الإجاص. يشبه، عندما يكون صغيراً بعد، حبة الطماطم ،ونجده في المخللات أو الحشوات مع اللحوم أو الأجبان.

Capsicum chinense

مساحة انتشاره الجغرافية واسعة في أمريكا الجنوبية الاستوائية وفي جزر الكاراييّ. وتأتي تسميته على الأرجح من شكل ثماره (انظر لاحقًا) أو من خطأ علماء النبات الذين اعتقدوه في القرن السابع عشر من أصل آسيوي. وان كان البعض من هذا النوع دافئًا كالفلفل البيروفي أو دافئًا الى حار (4-2) كالركتيلو، فإنّ الأغلبية تتأرجح بين درجتي 7 الى 10. وهكذا العاجي دولسي (8-7) بشكل دوامة مسطحة، والفلفل الهايتي البركاني (9) ذو العطر الفاكهي، وشطة الأنديز الفرنسية، والبوندا مان جاك (مؤخرة السيدة جاك) والهابانيرو الشهير، المتفجر، بشكل فانوس أو قلب، والمسمّى بفانوس الفلفل الحار piment lampion. يتميز هذا الأخير بعطر المشمش الجاف الفاكهي، المدخَّن قليلًا، والذي يحتل رأس مقياس سكوفيل. تزرع هذه الأنواع حصريًا في أمريكا الجنوبية. كما تتمتع بعطر قوي وتطلق على احدها تسمية «السبع مرقات القصيرة»، نظرًا لأن طعمه يدوم بعد استخدامات عدة.

روغاي (طبق تقليدي حار في جزر الكاريبي) الطماطم

المقادير

4 حبات طماطم.
1 بصل.
10 فلفل حار أخضر.
1 ملعقة طعام من زيت الزيتون.
ملح.

طريقة التحضير:

يُطحن الفلفل مع الملح بواسطة المدقة. تضاف الطماطم المقشرة، ثم البصل المقطع تقطيعًا ناعمًا والزيت.
تخلط المُكونات.
يمكن إضافة الزنجبيل أو بشر الحامض الهندي combava، وأوراق الكزبرة.
ترافق هذه الوصفة أطباق اللحوم والأسماك.

كارباتشيو الأناناس بالفلفل الحار

المقادير

1 أناناس.
1 رشة فلفل حار Espelette.
3 ملاعق طعام زيت الزيتون.
3 ملاعق صغيرة سكر.

طريقة التحضير:

- يُقطَّع لبّ الأناناس الى شرائح رقيقة.
- ترش بالفلفل والسكر، ثم تسقى بالزيت.
- تُحفظ باردة لساعة واحدة قبل التقديم.

الفلفل

Poivre

Piper nigrum

من الفصيلة الفلفلية

الفلفل الأسود، الفلفل الأبيض، الفلفل الأخضر، الفلفل الأحمر، الفلفل الحقيقي، وملك التوابل.
عدا عن الاختلاف باللون بحسب درجة النضج والمعالجة التي خضع لها، يحمل الفلفل الأسود أسماء أخرى وفقًا لبلد المنشأ الجغرافي، كما يتمتع بعطور ونكهات خاصة.
وبالعكس، حملت نباتات عديدة أخرى تسمية الفلفل واستهلكت كبديل له. واستمر البريطانيون من سكان مستعمرة أرموريك Armorique حتى بداية القرن الحالي بحصاد ثمار نبتة Smyrnium olusastrum السوداء تحت اسم الفلفل، بسبب طعمها الحارق. وسنعالج فيما يلي البعض من ثمارها الأكثر شيوعًا.
Piper aromatica هو مرادف مستحدث لا يجدر استعماله.

الوصف النباتي

كرمة معمرة بجذوع طويلة يصل ارتفاعها الى 10 أمتار، وتتسلق على دعامة نباتية، دون أن تكون طفيلية، أو خاملة مع جذور برانية هوائية تنمو على مستوى العقد. الأوراق متبادلة، خضراء داكنة، كاملة بيضاوية على شكل قلب عند القاعدة وبيضاوية مستطيلة ومستدقة عند القمة بسويقات قصيرة وخمس ضلوع. الأزهار صغيرة وبدون بتلات، خضراء، مجمعة بشكل صفصاف طويل متدل عند إبط الأوراق، لاطئة ومجمّعة بشكل دوامة تظهر في فصل الربيع. أما الثمار فقرون سمينة، خضراء ثم حمراء زاهية عند النضج، وتحتوي على بذرة واحدة. تعطي النبتة المتعرشة ثمارها خلال سنتين الى ثلاث، أو سبعة إلى ثمانية كحد أقصى، ولا يجفّ عطاؤها طوال عشرين عامًا.

لمحة تاريخية

يعود أقدم ذكر للفلفل الى الكتابات الهندية أي 3 آلاف سنة. ويأتي اسمه اللاتيني من التسمية السنسكريتية pipalli التي ترمز للفلفل الطويل، وليس، كما كتب البعض، لفكرة أنه أهدي الى للشهير بيار بوافر من ليون. وتعدلت تسمية pipalli عند ثيوفراستوس لتصبح piperi(القرن الثالث قبل الميلاد). موطنه الأصليّ هو شمال غرب الهند، حيث يستخدمه الهنود بوفرة. ويعود الفضل في انتشاره في الغرب الى الاسكندر الكبير.
وكان الإغريق أول من قدَّر الفلفل الأسود في الوقت عينه كما الفلفل الطويل. كذلك يذكر ثيوفراستوس النوعين في كتابه عن تاريخ النبات Historia plantarum.
ومرت طريق الفلفل بالبحر الأحمر أو الخليج (الفارسي) ومن ثم الإسكندرية. وكان ديسقوريديوس أول من ذكر الفلفل الأبيض الذي اعتقده من نبتة مختلفة. وتحمّس الرومان، وكان مارك أوريليوس أول من جمع الرسوم الجمركية على هذا التابل. وخزن الفلفل في روما في مبان خاصة. وفي بدايات تسويقه، صدر الفلفل بشكل أكواز.
وصفه بليني الأكبر بشكل غريب، اذ ورد على ذكر سنفات (siliquis) والمقصود بها الفلفل الطويل اذا قطف قبل النضج، والفلفل الأبيض اذا ما قطف بعده، والذي سيصبح فيما بعد الفلفل الأسود. وأحاط الغموض طويلاً بموطن الأصل الجغرافي للفلفل، وبحصاده، على الرغم من أنّ أحد التجار الذي أصبح راهبًا فيما بعد، كتب في العام 535 أنه رأى «شجرة الفلفل على شاطئ مالابار: هي نبتة متسلقة ترتفع فوق الأشجار كما الكروم».
واعتقده القدامى من المملكة العربية، من أرض سكان الكهف، هؤلاء الأشخاص الذين «يشبهون الحيوانات أكثر من البشر»، كما كتب مونتسكيو. وفي القرن الثالث عشر، اكتسبت هذه النبتة اسم الفلفل في بلاد الغال.
ونعلم أنّ البرتغاليين لم يترددوا في القيام بالمغامرة في رحلة البحث عن الفلفل الغالي بشكل استثنائي. وفي القرن الثامن عشر، أدخل بيار بوافر هذا التابل في المستعمرات الفرنسية. وفي الحقبة نفسها، كتب ديدرو في موسوعته أنّ الفلفل الأبيض وحده كان يسلّم الى فرنسا. وكان الفلفل يباع في محلات البقالة وعند الوكلاء كذلك أو الباعة المتجولين نوعا ما، فنشط الاحتيال (انظر لاحقًا).
أما زراعة الفلفل في البرازيل فحديثة (1930)، بفضل المهاجرين اليابانيين.

الأجزاء المستخدمة

الثمار الخضراء والحمراء. الأوراق.
تباع الثمار كاملة، طازجة أو مخللة. أما البذور (الثمار مقشرة أم لا) فتوجد مجففة، كاملة، مطحونة أو مسحوقة. ويعتبر الفلفل من أكثر التوابل عرضةً للتزييف بسبب سعره الباهظ.

وقد تكلم بليني الأكبر في هذا الإطار عن خلط العرعر مع الفلفل الأسود، لأنه يكتسب طعم هذا الأخير سريعًا.
وفي القرن الثامن عشر، سُنّت تشريعات تهدف الى الحدّ مما تحول الى عادة: الا وهي تزييف الفلفل بواسطة بذور الخردل وبودرة بذور الزيتون أو قشر الجوز المطحون. ولكنها لم تكن سوى محاولات، لأن ألفونس شوفالييه Alphonse Chevallier كشف في القرن اللاحق، في قاموسه عن التعديلات والتزوير التي تلحق بالمواد الغذائية والطبية والتجارية مع تحديد الطرق التي تسمح بكشفها، الستار عن بذور الفلفل المزيفة، فيحبس أنفاسنا أمام اختراعات المزيّفين التي لا تصدق. وعلى سبيل المثال، «فلفل روشيل» و «فلفل بيرجيرا» وغيرها ليست سوى نسخة مزيفة عن الفلفل. وتندر في أيامنا هذه عملية تزوير بذور الفلفل، لكن نوعيته تبقى على المحك. ويطلعنا رولينجر Roellinger على سر الفلفل الحقيقي: لا بد طحنه على ورقة، ويجب أن يعلق عليها أثر زيتي حتى يبقى العطر.

الفلفل الأخضر

من الثمار المقطوفة قبل النضج، خضراء، تنتزع جذعيتها، وتُحفظ في محلول ملحي أو في الملح، ويعتبر الأكثر غنًى من ناحية الطعم. ولكن أهميته تقل عند تجفيفه. نجده طازجًا في مواقع الإنتاج أو مجفّفًا، بعد معالجته بالماء المغلي خلال 15 دقيقة بعد الحصاد، لفرملة الإنزيم المسؤول عن تحوله للون الأسود. رائحته فاكهية. أما عطره فلاذع ومنعش، راتنجي(صمغيّ) قليلًا.

- الفلفل الأخضر الهندي

يجفّف بعد الحصاد بالكاد. مثالي للستيك بالفلفل (بعض نقعه بالماء لبضعة دقائق). ويستخدم في تحضير التيرين، وأطباق الدجاج والصلصات الأجنبية. كما يدخل في تركيب الكاري.

- الفلفل الأخضر من مدغشقر

يدخل في مكوّنات عدد كبير من الأطباق التقليدية، ويشارك في تحضير الخردل واللحوم.

- الفلفل الأسود

تقطف الثمار عندما يميل لون تلك القاعدية الى الأحمر، وتكدس لتتخمّر قليلًا، ثم تجفّف في الشمس أوبشكل اصطناعي، لتصبح سوداء ومجعّدة. ثم تجرّد الثمار من غلافها الخارجي. ويدل اسمه غالبًا على موطن المنشأ أو المرفأ الذي صدرت منه.
وأنواع الفلفل «الفاتح» لا تمت بصلة للفلفل الأبيض، وليست سوى فلفل أسود مكشوطة. وتتمتع بودرة الفلفل الأسود بلون رمادي قذر. أما المينيونيت mignonnette فمزيج من مسحوق الفلفل الأسود والأبيض.

- فلفل مالابار الأسود (الهند)

وهو جد كل أنواع الفلفل. له بذور بنّيّة سوداء. ورائحة خشبية وفاكهية، حمضية بخفة ولطافة.

- فلفل ساراواك (ماليزيا)

له طعم خشبيّ وفاكهيّ. يبدو عطره لاذعاً عند البداية، لكنه يتحول الى حلو قليلاً مع نفحة من التوت البري. ممتاز لكبد الإوز أو سلطة الفراولة.

- فلفل كيرالا الأسود (الهند)

لقّب بالـ «ذهب الأسود». بذوره بنّيّة غامقة مع بعض الانعكاسات الحمراء الداكنة. غني بالراتنج(الصّمغ) الزيتي وفاكهي بنكهة الأرْز المنعشة.

- فلفل لامبونج الأسود (أندونيسيا)

يتميز ببذوره البنية الداكنة، العطرية للغاية واللاذعة بحق. له رائحة الكعك المشوي، الخشب، الجلود والقرنفل. يستخدم في الشواء والسلطات.

- فلفل سري لانكا الأسود (سيلان)

بذوره بنية. له رائحة لذيذة وخشبية، كافورية قليلًا.

- الفلفل الأبيض

هو نتاج ثمار الفلفل الناضجة. تُغسل بالماء لتجريدها من غلافها الخارجي الأحمر ومن اللب الغض، ثم تُكشط وتقشر وتجفّف أخيرًا في الشمس حتى تبيضّ. ويتم اختيار قرون الفلفل الفائقة البياض باليد. أما مسحوقها فرمادي فاتح مائل الى الأصفر الشاحب.

- فلفل بنجاب الأبيض (الكاميرون)

زراعته حديثة (منذ 1958). يسمى فلفل العصافير. يشتهر بلونه الأبيض، ومجرد من قشرته الخارجية اللاذعة للغاية، له عطر جميل، يجمع بين الخشب والعنبر والمسك. مثالي لأطباق اللحوم والأسماك.

- فلفل منتوك الأبيض (اندونيسيا)

بلون الأبيض القشدي وملمس ناعم ومصقول نتيجة لغسيله

المضاعف. عطري للغاية، يعبق برائحة أوراق الحميض الطازجة تليها نكهة عشبية أكثر حدة، بعطر الزعتر.

- فلفل مالابار الأبيض (الهند)

يُستهلك العديد من أصنافه. له عطر أكثر جفافًا، منتوليّة(المنتول مادة تُستخرج من روح النعناع) ومعدنية أكثر من باقي أنواع الفلفل.

- فلفل كيرالا الأبيض (الهند)

على غرار الفلفل الأسود المزروع في المنطقة عينها، له طعم مميز بنكهة الأرُز، تزينه نفحة من الليمون اليوسفي. يستخدم في صناعة الحلويات.

أنواع الفلفل الأحمر

- فلفل كيرالا الأحمر (الهند)

وهو عبارة عن الثمار التي وصلت الى أقصى درجات النضج، حمراء، تجفَّف بلطف في معزلة عن الضوء، أو تعالج بالطريقة عينها كما الفلفل الأخضر. لقشرته رائحة حمضية وعطر الأناناس. أما طعمه فمنعش، حلو ومالح في آن يجمع ما بين الليمون والصنوبر.
لا يجدر الخلط بينه وبين الفلفل المدعو بالأحمر (الوردي في الواقع) والذي لا ينتمي لفصيلة الفلفل (انظر الفلفل الوردي).

- فلفل الأمازون الأسمر (البرازيل)

هو نوع يتميز بثمار أصغر حجماً، تزرع في بداية النضج. بلون الشوكولاتة في الحقيقة. وبطعم الليمون مع لمسة حراقة.

- فلفل بونديشيري الأحمر

يصبح لونه أحمر قانيًا عند النضج الكامل (أي بعد 9 أشهر)، يميل الى الأسمر عند تجفيفه. له رائحة كرملية، وطعم فاكهي حراق. أكثر سفسطائية من الفلفل الأسود.

في الطب

أوصى به ديسقوريوس كمضادّ للسموم. ودخل في تركيبة الترياق. واستخدم في الطب الشعبي لعلاج الكوليرا او خارجيًا لعلاج التهابات الجلد والجرب. ونصح به الأطباء في العصور الوسطى لعلاج كل الآفات... وكل الأمراض المتعلقة بالأعصاب والحمى والأوجاع والرئتين والجهاز الهضمي وآلام الأسنان. دخل في صيغة فراسكاتور لعلاج الزهري dioscorum de Frascator (باللغة العامية الفرنسية، الفلفل مرادف لمرض الزهري، وهذا ما يفسر عبارة «être au poivre» التي تعني التقاط هذا المرض).
واعتبر الفلفل لفترة طويلة مضادًا للجراثيم، واستُخدم في هذا الإطار كمادة حافظة. وقد رأينا سابقاً كيف استخدمه المصريون في تحنيط موتاهم. واشتهر بالطبع بتحفيزه للشهوة الجنسية، ولذلك وُصف بشكل مغليّ، وهي سمعة لازمته في عدد من البلدان وحتى في أريافنا حيث يلقب بـ «شوفان الكاهن». وللفلفل فضائل فاتحة للشهية ومدرّة للبول وهضمية بفضل طعمه اللاذع والنفاذ. وافترض استخدامه كمرقئ؛ وهي خاصية أتيحت لمؤلفة هذا الكتاب اختبارها في عمر الطفولة. ويكفي وضع القليل من بودرة الفلفل على الجروح ليتوقف النزيف دون أي ألم أو حروق.

في المطبخ

للفلفل رائحة عطرية، مهيِّجة وتسبِّب العَطْس. طعمه مرّ وحارّ وعطري، يكون لاذعاً أكثر فيما خص الفلفل الأسود، وراتنجي(صمغيّ) بشكل أكبر. أما أول الوصفات الحقيقية بالفلفل التي وصلتنا فهي وصفة محار القديس جاك التي نقلها الطبيب والكاتب اليوناني ديفيلوس من سفنوس في بداية القرن الثالث. ولكن هوراس يذكر في نقد ساخر للوجبات المقدمة الى القائد الروماني ناسيديوس Nasidius عن «جلكى(سمك يشبه الحنكليس) بصلصة الفلفل الأبيض».
وترك الإغريق الميرتل المستخدم حتى حينها. واستخدم أبيقيوس الفلفل في أكثر من 450 من ثماره. واحتفى كاسيوس بين القرنين الثاني والثالث بكونه أول من قدم خليطا من الفلفل والملح على المائدة أمام كل من الضيوف. وفي العصور الوسطى، ورد في le Viandier de Taillevent ذكر «الفلفل الساخن والحامض، الدائري والأصفر أو الأسود». كما ترد هاتان الصفتان الأخيرتان في نصوص Le Mesnagier de Paris. فبدا استخدام الفلفل في أوجه. سخر منه بوالو في كتابه Le repas ridicule على غرار القرفة، فكتب: «بالحديث عن الصلصة، لا بد من صقلها. بالنسبة لي، أحب كثيرًا أن تغرق بالفلفل». وفضل الفلفل الأبيض على غيره من الأنواع.
وبعد عصور خلت، كتب ألكسندر دوماس أن الفلفل لم يعد مستعملًا إلّا بشكل معتدل في المطبخ، بعكس وصفات سكان الجبال حيث الغذاء الشعبي، وحيث لا بد من إشباع المعدة. فبات من توابل الفقراء في حين اتجه الأثرياء نحو استهلاك التوابل الأخف حدة.

*** يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** وبعد استخدامه

Piper borbonense

فلفل ذو ذنب



Piper cubeba

فلفل كوبا





Piper nigrum

الفلفل الأسود




Piper adancum
فلفل الخيزران
Piper retrofractum
فلفل تايلاندا الطويل
Piper lungum
الفلفل الطويل

القديم في الأطباق المالحة والحلوة عادت هذه الأخيرة الى الواجهة حديثًا، بعد أن سقطت لبرهة في النسيان. ولا بد من طحن الفلفل الأسود والأبيض طازجين، لأنهما سريعاً ما يفقدان الطعم. ويوصى بإضافتهما الى الوصفة عند نهاية الطبخ. وتُستخدم الحبوب كاملة في صلصة التتبيل واليخاني واللحوم الباردة والصلصات التي تضفي اليها عطرًا. هي مفاجأة سارة فوق الوصفات الحلوة أو الثمار الطازجة كالأناناس والشمام أو الفراولة. يستخدم الفلفل الأخضر والأحمر كاملين بشكل دائم تقريبًا. وأما الأخضر الشائع في المطبخ التايلاندي، فنجده عندنا في الصلصات والحساء والسلطات، وبصورة قليلة في الأطباق الحلوة. ويجدر شطفه قبل تخليله في الماء المملح.

* **في الشراب.** يدخل الفلفل في تركيبة جرعات الحب نظرًا لخصائصه المقوية جنسيًا، وكذلك في نبيذ التوابل. ويُضفي نوعًا من القوة على الليكور والمقبلات. ولفرط ما اعتاد شاربو الكحول على اضافة الفلفل الى كؤوسهم، باتت تطلق عليهم تسمية فلفل (بالفرنسية poivre التي تطورت الى poivrot).

في الخلطات. نجد أنواع الفلفل في عدد كبير جدّاً من خلطات التوابل، وخاصة في تلك التي تجمع الحقيقي منه مع الزائف.

معلومات متنوعة

يستخدم زيت الفلفل الطيار والراتنج(الصّمغ) الحراقان في صناعة المواد الغذائية، نظرًا لخاصيتهما العطرية والمطهرة، كما في صناعة مستحضرات التجميل.
في ولاية سكسونيا، اعتاد الناس معاقبة النبلاء الذين يتزوجون بالعوام، بتحويلهم الى «أكياس فلفل»، أي: حشوهم بالفلفل حتى الموت.

أنواع أخرى مستهلكة

تضم عائلة الفلفل Piper نحو 2000 صنف، (بحسب بعض الكتّاب، في حين يقترح آخرون عددًا أقل)، مقسّمة بين المناطق الاستوائية في آسيا وأفريقيا وأمريكا. لا تستهلك كلها كتوابل ولكن ثمار وأوراق أكثر من مئة منها... لن نذكرها هنا، كما يقتصر استخدام عدد منها على المجال الطبي.

Piper interruptum

أو سخان (Sakhane, Sa-Khan).
Piper ribesioides مرادف لم يعد مستخدمًا.
لا يألف هذا النوع من الفلفل على ما يبدو إلّا سكّان المناطق التي ينمو فيها، أي: في شمال لاوس. تُستخدم كل أجزاؤه طبّيًا. ولكن خشبه هو الأكثر استخداماً في المطبخ. يعطي عند تقطيعه رائحة توابلية تعيد فلفل Sichuan الى الذاكرة. كما يشبهه من ناحية الطعم. ويقتصر استخدامه على بعض الوصفات المحلية كما الأو لام o lam أو حساء لحوم الصيد المدخن، ولحم الجاموس والخضار، وموكس الطحالب النهرية، خاصة من ميكونغ.

- الفلفل ذو ذنب

Piper borbonense
أو فلفل مدغشقر، فلفل Voatsiperifery، فلفل لينغ، الفلفل الكرمة، كرمة الفلفل، لينغ الصغير.
يعتبره بعض الكتّاب مرادفًا لفلفل Piper cubeba. موطنه الأصليّ هو مدغشقر، ونجده كذلك في جزر موريس وريونيون. وهو نوع غير مزروع. هو عبارة عن نبتة معترشة يصل ارتفاعها الى العشرين مترًا، تتسلق على دعامة نباتية دون أن تكون طفيلية. أوراقها بسيطة متبادلة، بشكل قلب في قاعدة الكرمة، ورمحية عند القمة. أزهارها البيضاء وثمارها الحمراء الزاهية عند النضج تنمو في الطرف العلوي للكرمة، ما يجعل قطافها غير سهل. ويخلط الناس غالبًا بينه وبين الكبابة بسبب الذيل الصغير الذي يجمعهما، على الرغم من أن ذيل هذا النوع من الفلفل أطول. أما ثماره فأصغر. له رائحة خشبية بنكهة ترابية وزهرية تتزاوج مع الحموضة واليانسون فيما خص الفلفل الذي ينمو في جزيرة ريونيون.

- Piper cubeba

الكبابة، من تسميات هذا النوع cubèche وembèbe ،وفلفل كوبا، والفلفل أبو ذنب، وفلفل جاوا، وفلفل كيسي.
أصله من أندونيسيا حيث يُزرع اليوم جزئيا (كما في سريلنكا)، وعرف الصينيون الكبابة منذ العصور القديمة، واستخدموها لمداواة اضطرابات الجهاز التنفسي. ووصلت الى أوروبا بفضل العرب. واستخدمها كاتب Mesnagier de Paris تحت اسم citoual cubebbes، في «الوصفات الهلامية الأربعة». وحلت في القرنين السادس عشر والسابع عشر محل الفلفل الباهظ الثمن. وسقطت اسهمها في المطبخ مع انخفاض سعر الفلفل الأسود، ولكنها عادت بقوة الى المطبخ اليوم.
والكبابة هي عبارة عن نبتة معترشة تنمو ثانوية في حقول القهوة. أما ثمارها فمنتصبة (وليست متدلية). والعناقيد أصغر حجمًا من عناقيد الفلفل الأسود، كروية الشكل ولينة، بنية داكنة، سوداء تقريباً، بسطح شبكي بقوة، مع ذنب صغير منتصب، وهو سويقة مزيفة تتشكل بامتداد القاعدة. تباع كاملة أو مفتوحة، وخالية من البذور، أو مطحونة بشكل بودرة سمراء.
للكبابة عطر منعش وقوي، خشبي قليلًا وكافوري،أما

طعمها فمرير. هي أقرب الى مزيج من فلفل جامايكا، والنعناع والمريمية، منه الى الفلفل. وينسب لها البعض رائحة التربنتين. وترافق أطباق الخضر والأرزّ أو ثمار البحر وتطيِّب الصلصات. كما نجدها في العديد من الخلطات، كرأس الحانوت والكاري، وفي الخلطات المعدة للمعجنات (خليط توابل أولمر Ulmer). يتوافق بشكل جيد جدًا مع الثمار الطازجة (الشمام أو سلطة المشمش) وفي الوصفات الحمضية-الحلوة. ويعطّر المشروبات الكحولية العطرية كمشروب غولدفاسر Goldwasser). ويُستخدم في الطب التقليدي لعلاج الصداع النصفي، وكمقشّع(مُخْرِج للإفرازات من الفم) وكمدّر للبول. يستخدم زيته الأساسي في حبوب الحلق. كما يعطر بعض أنواع التبغ أو الصابون.

صلصة الفلفل

المقادير

1 جزرة.
2 بصلز
1 ساق كرفس صغير.
100 غ من اللحم (خنزير) المقدَّد.
1 ملعقة طعام من خل النبيذ.
10 سل من النبيذ الأحمر.
20 سل من مرق لحم العجل.
50 غ من الزبدة.
1 ملعقة طعام من الطحين.
2 ملعقة طعام من الكبابة.
بعض بذور الفلفل الأسود.
الزعتر والغار.

طريقة التحضير:

- يُفرم البصل والجزر والكرفس، وتبخَّر لنحو 30 دقيقة على نار هادئة في نصف كمية الزبدة.
- يضاف اللحم المقدد ويقلى حتى يصبح ذهبيًا.
- تذوَّب نصف كمية الزبدة المتبقية، بعد إزالة الشحم، ثم تُخلط مع الطحين لمدة ٥ دقائق.
- ثم يضاف الخل النبيذ ومرق العجل وبذور فلفل الكبابة، والزعتر والغار. ويترك حتى يتقلّص بمقدار الثلث.
- يغربل المزيج، ويضاف الفلفل الأسود، ويترك حتى يتركّز لبضع دقائق قبل التقديم.

- Piper guineense

أو فلفل أشانتي، أو فلفل كيسي، أو فلفل غينيا، أو الفلفل الأفريقي.

Piper clusii مرادف مستحدث لم يعد مستخدماً. موطنه الأصليّ هو غرب ووسط أفريقيا الاستوائية، ويزرع حالياً في جمهورية الكونغو كما في غينيا. أوراقه شبه متقابلة وتتجمّع الأزهار بشكل عناقيد متدلية. تصبح ثماره سوداء تقريبًا بانعكاس أحمر عند النضج. أصغر حجمًا وبملمس أنعم من أزهار الكبابة وفلفل سياه، وتتميز بشكلها البيضاوي الشكل وسويقة ملتوية.

أما نكهتها فتشبه الكبابة مع مرارة أقل ونكهة عشبية. تعرف هذه النبتة في أوروبا منذ القرن الرابع عشر، حيث أحضرها بحارة دييب الواصلين الى شواطئ غينيا. وهي من التوابل الشائعة في دييب وروين. ولكنها سقطت في غياهب النسيان لصالح الفلفل الحقيقي. واستخدامها في مناطق انتاجها قليل نسبيّاً بسبب سعرها المرتفع. وهي تضفي حدة وطعماً توابليّاً الى الحساء أو الأرز. وتدخن أوراقها طبّيّاً لمداواة السعال وعلاج الشعب الهوائية، وعلاج المشاكل الجنسية.

الفلفل الطويل

- Piper lungum باللاتينية،

الفلفل الطويل، أو الفلفل الهندي الطويل، أو فلفل بنغال الطويل.

وهو عبارة عن نبتة معترشة أصلها من المنحدرات الجنوبية لجبال الهملايا والممتدة حتى جنوب الهند. وتنتج فروعاً خضرية بحتة تمتد على الأرض، وفروعاً منتجة ومنتصبة. وعلى غرار الفلفل الأسود، تكون الأوراق متبادلة وبشكل قلب عند قاعدة الكرمة ورمحية عند القمة. وتتجمع الأزهار بشكل قريب جدّاً بشكل صفصافي. أما الثمار فأصغر من ثمار الفلفل الأسود، ومتلاصقة بقوة الواحدة تلو الأخرى في اسطوانة بنية داكنة، بطول 3 سم تقريبًا، منتصبة وغير متدلية كما الفلفل الأسود.

ويُقطف هذا النوع من الفلفل قبل النضج كما يجفَّف في الشمس. وعرف في أوروبا قبل الفلفل الأسود، وهو كما قلنا من قبل وراء تسمية «فلفل». تكلم عنه بليني الأكبر، ولكنه أخطأ عندما اعتبره جرابًا. وجن جنون الرومان به، حتى حلّق سعره وبات يساوي ثلاثة أضعاف الفلفل الأسود. واستخدم في العصور الوسطى في وصفات Viandier. ثم ما لبث أن استعاد شعبيته بعدما سقط لحد ما ضحية النسيان. يعتقده البعض من نوعية أدنى من الفلفل الأسود، وهو أمر غير منطقي. له عطر أكثر دقة وخفة وحلاوة من الفلفل الأسود. ويُعطي رائحة خشبية راتنجية وبنفسجية عند الطبخ. يلمس البعض عطر الفاكهة الحمراء فيه، بينما يلحظ البعض الآخر القلرفة. لاذع قليلًا، هو متعة للتذوق مع الثمار الطازجة والفطائر بالثمار الحمراء، والحلويات بالشوكولاته. كما يتوافق جيدًا مع لحم الحمل.

- Piper aduncum أو فلفل الخيزران

عشبة الجندي، وماتيكو، وفلفل الخيزران ،والكافا الزائفة.

Piper angustifolium مرادف لهذا النوع. يسهل إيجاده في وسط وجنوب أمريكا، وتُستخدم ثماره على غرار الفلفل الطويل. صدّر الى جنوب شرق آسيا في القرن التاسع عشر كشجرة مخصّصة للزينة، واعتمد في بلاد كثيرة. ويسهل إيجاده في فلوريدا. وهو ينمو بشكل شجرة كثيفة، دائمة الخضرة وذات الأوراق المستطيلة، البيضاوية الشكل الى الرمحية، بطول 12 الى 20 سم. أما الأزهار فصغيرة تتجمع بشكل صفصاف بطول الأوراق، ومنكفئة، تنمو عند إبط الأوراق. تتجمع النَّويات الصغيرة بشكل متراصّ وتحتوي على بذور بنية اللون أو سوداء. تُستخدم النَّويات والأوراق والجذور طبيًا كمنشط في حالات الإسهال أو الغثيان. وللأوراق خصائص مرقئة يعرفها السكان المحليون منذ فترة طويلة، اذ استخدموها لفرملة النزيف أو القروح، وهو ما اكتشفه أحد الجنود الاسبان وكان يدعى ماتيكو Matico (ما يبرر تسميتها العامية).
يستخدم محليًا في المطبخ على غرار الفلفل الطويل.

- Piper retrofractum

فلفل جاوا الطويل، تشابا، أو فلفل تايلاندا الطويل.
ينمو في ماليزيا وأندونيسيا، ويُزرع حاليًا بنسبة صغيرة من إنتاجه في جاوا وبالي.
نَوياته مضغوطة بشكل صفصافي، ومنتصبة كما نَويات الفلفل الطويل، ولكنها أكبر حجمًا. يتحول لونها من الأخضر الى البرتقالي عند النضج، ثم الى البني الداكن عند التجفيف. وهي منشِّطة تساعد على تعديل مشاكل الجهاز الهضمي، وتعزّز النوم. تُستخدم خلاصة الأوراق لتهدئة ألم الأسنان أو كمعجون لتنظيفها. وان كان الجذر يستخدم في الفيليبين لمحاربة الإسهال، فانه يدخل في ماليزيا في تركيب السم للأسهم.

- Piper sarmentosum

أو الفلفل البري

من أصل هندي، يزرع في جنوب الصين وتايلاندا وفيتنام والفيليبين. يشبه الفلفل الأسود، ويتمايز عنه بسهولة بواسطة فروعه المُنتجة غير المنتصبة والتي تنتشر على الأرض. تتجمع الثمار بشكل أكواز قصيرة، كثيفة، اسطوانية ومنتصبة. وقد يخلط البعض غالبًا ما بينه وبين أوراق الفلفل الفيتنامي (Piper lolot)، التي تعرف الاستخدامات المطبخية عينها، وتطبخ هذه الأوراق بشكل أساسي، لأنها مجردة من العطر بشكلها الغض. غالبًا ما يُعتبر هذا النوع من الفلفل مرادفًا لـP. sarmentosum. وتُستخدم أوراق هذا النوع الأخير في السلطات، أو تُلفّ حول النقانق أو أية أطعمة أخرى، فتحلّ بذلك وبشكل ايجابي، محل أوراق الموز أو أوراق النخيل، خاصة وأنها صالحة للأكل. وتُستخدم الثمار في تحضير الحساء كما تستبدل الفلفل الطويل، وتتميز بطعمها الحلو اللافت.
للأوراق (كما أوراق فلفل لا لو la-lôt) خصائص مضادة للالتهابات معترف بها، وتستعمل في الطب التقليدي لعلاج الآلام المختلفة (الرأس والأسنان والمعدة).
ولكن P. sarmentosum غالباً ما يُخلط بدوره مع فلفل التنبول (Piper betel) علماً بأن أوراق هذا الأخير أصغر حجماً، وأقل نعومة، وبطعم أكثر حدة بوضوح. تُستهلك أوراق التنبول بالتدخين – مع مكونات أخرى بحسب المناطق- ولها دور مهمّ في إطار المجتمع والشعائر، وهو دور يميل الى الاختفاء لصالح التبغ. أما استخدامها الرئيسي في المطبخ فيتركز حول قمع الشهية. كما تلعب الجذور والبذور دورًا في الطب التقليدي.



صلصات الفلفل الثلاث

المقادير

100 غ من اللحم المقدَّد.
1 بصلة.
1 ملعقة طعام من زيت الزيتون.
25 سل من الكريمة الطازجة.
1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأخضر.
1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون.
1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض.

طريقة التحضير:

- يقلى البصل المقطع واللحم في الزيت حتى يصبح ذهبيّ اللون.
- ترمى الدهون.
- تضاف الكريمة الطازجة وأنواع الفلفل.
- تترك الوصفة لتتركز على نار هادئة قبل غربلتها.

فلفل غينيا

Poivre de Guinée

Xylopia aethiopica

من الفصيلة الأنونية

كيلي، بذور سليم، فلفل غينيا الأسود، فلفل اثيوبيا، فلفل ديارل، الفلفل الزنجي، بالانكليزية kani pepper. فلفل غينيا هو فلفل زائف. لا يجدر الخلط بينه وبين فلفل كيسي الحقيقي. كما لا يجدر الخلط بينه وبين حبات الهال التي تسمى كذلك بفلفل غينيا.

الوصف النباتي

شجرة يصل ارتفاعها الى 20 متر. لحاؤها أملس. أوراقها كاملة، متبادلة، بيضاوية ولها أضلع خفيفة. أما أزهارها فبيضاء مائلة الى الخضار، عطرية تظهر عند إبط الأوراق. والثمار عبارة عن قرون مجتمعة (تعطي كل زهرة منها عشرات القرون) بطول 4 الى 5 سم، ليفية وعقدية. تحمل من 5 الى 8 ثمار سوداءبشكل الكلية، ومحاطة بأريلة(غشاء ثانويّ) صفراء.

لمحة تاريخية

بعكس ما يدل عليه اسم فصيلته Xylopia aethiopica، أصل الفلفل هذا ليس من أثيوبيا، على الرغم من تواجده هناك. يزرع بشكله المعروف على السواحل الغربية للقارة الإفريقية. عرف في العصور الوسطى في أوروبا، ثم اختفى في القرن السادس عشر تقريباً بفعل الاستيراد الهائل للفلفل الأسود الهندي، ثم استخدم كبديل للفلفل عندما ارتفعت أسعاره أو نقصت كميته خلال الحرب العالمية الثانية.

الأجزاء المستخدمة

الثمار التي تشبه قرون الفول الصغيرة، والتي تخضع للتجفيف. البذور التي تعطي طعمًا لاذعًا ومرًا مع انها غير عطرية. اللحاء. الخشب.

في الطب

تعتبر الثمار مضادة للسُعال والربو. كما يدخل اللحاء في الأدوية لعلاج السُعال والإسهال.

في المطبخ

عطري راتنجي ومنتوليّ(المنتول مادّة تُستخرج من روح النعناع) قليلاً، ونكهة لاذعة ومريرة وحارة قليلاً. وله عطر يمزج بين الكبابة والمسك. يُستخدم بوفرة في المطبخ الأفريقي. ولا بد من طحن ثماره بالكامل (وليس فقط البذور). يتوافق بشكل جيد جدّاً مع العديد من الخضراوات (ممتاز مع البطاطس ببساطة). كما يطيِّب الصلصات (يضاف مطحوناً أو بكمية صغيرة).

* **في الشراب.** في السنغال، تطحن الثمار وتُخلط مع القهوة لتحضير «قهوة توبا». كما يدخل هذا الفلفل الذي يعتبر مثيراً للشهوة الجنسية في كوكتيلات العشاق كما تسمى.

* **في الخلطات.** يدخل في تركيبة رأس الحانوت أو الماسالا.

معلومات متنوعة

يستعمل الخشب واللحاء محلّيّاً في صناعة الصناديق. ويُعتبر هذا التابل في بعض المناطق، وخاصة في تونس، جالبًا للحظ السعيد، وكذلك يعلَّق في المنازل.

أنواع أخرى مستهلكة

Xylopia aromatica

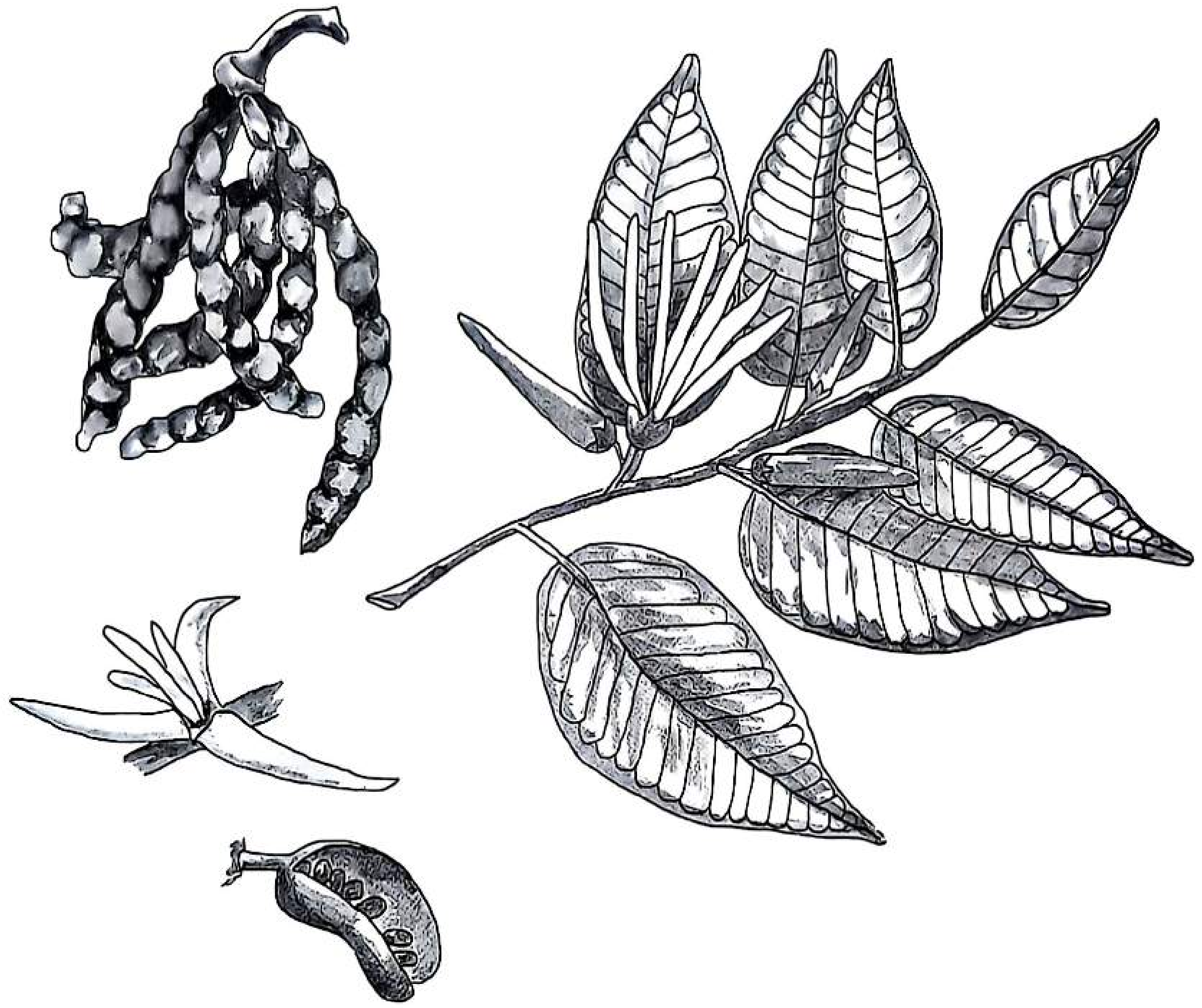
أو فلفل مكاكو، أو فلفل القرود. من مرادفاته Xylopia grandiflora و X. longiflora. يتواجد في الهند، وخصوصاً في أمريكا الجنوبية الشمالية والوسطى، في البرازيل بالتحديد. لبّ ثماره أحمر والبذور سوداء اللون. استخداماته مشابهة للفلفل الأسود، كما طعمه ونكهته.

كما نجد في البرازيل نوعين آخرين هما Xylopia muricata و X. carminativa التي تتميز ثمارها برائحة وطعم الفلفل والتي تستخدم أحياناً كبديل للفلفل الأسود.

Xylopia striata

أو الفلفل المخطط، فلفل المور، فلفل السنغال، الفلفل الزنجي.

Xylopia quintasii من مرادفاته المستحدثة غير



المعتمدة حاليًا. يُعرف في السنغال بشكل أساسي، له أوراق أكبرٍ وأعرض حجماً، باللون الأسمر الداكن كذلك. غالباً ما يدخن خلال تحضيره. له طعم مرير بقوة، ولذلك يقتصر استخدامه على اللحوم المشوية.

Xylopia acutiflora

أو تابل الجبل Élo à petites feuilles بالفرنسية، تابل الجبل (سيرا ليون).
يتواجد هذا النوع من فصيلة Xylopia في أفريقيا الشرقية وفي سيراليون على وجه التحديد. يتميز بلبّ الثمار الأحمر اللون. تستخدم البذور بنكهة وطعم الفلفل كذلك.

Xylopia parviflora

أو فلفل سيديو

موطنه الأصليّ هو أفريقيا الغربية (من منطقة سيديو Sédhiou في السنغال). يستخدم السكان الأصليون ثماره كما الفلفل، بعد طحنها .

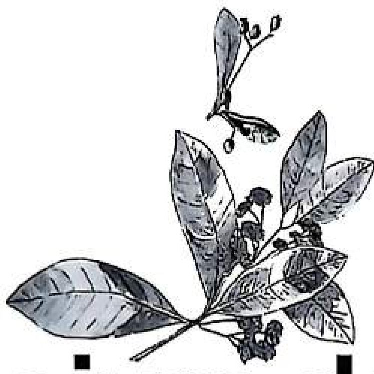
مربى البرتقال وجبن الماعز

المقادير

5 حبات برتقال يوسفي.
150 غ من السكر.
1 ملعقة صغيرة من فلفل غينيا.
4 قطع جبن ماعز طازجة.
10 سل من الكريمة الطازجة.
الملح.

طريقة التحضير

يقشّر البرتقال بتانٍّ. ثم تقطّع الأرباع الى قطع صغيرة وتوضع في السكر. وتحفظ القطع جانبًا لمدة 12 ساعة.
يضاف الفلفل المطحون، ثم يطهى المزيج لمدة 30 دقيقة.
يترك ليبرد.
يُخلط الجبن مع الكريمة الطازجة. يُرش الملح.
يُقدَّم الجبن محاطًا بمربى الليمون.



فلفل جامايكا

Poivre de la Jamaïque

Pimenta dioica

من الفصيلة الآسية

البهارات الأربعة، كل التوابل، فلفل جامايكا، الآس الحار، الفلفل العطري، خشب الهند، الفلفل الحار القرنفلي، الغار العطري.
All-spices باللغة الإنكليزية. Pimenta officinalis مرادف مستحدث لم يعد مستخدمًا.

الوصف النباتي

شجرة يصل ارتفاعها الى 15 م مع قمم تصل حتى 30 م في البرية في الغابات الواقعة في جنوب أمريكا. ثنائية المسكن (تكون فيها السيقان المذكرة منفصلة عن السيقان المؤنثة). اللحاء رمادي والأوراقٍ دائمة الخضرة، كاملة، بيضاوية ورمحية ومستدَقة الطرف، يكسوها اللون الأخضر الزاهي، البراق واللماع، جلدية، تعبرها مسامات إفرازية. أما الأزهار فبيضاء وصغيرة، مجمعة بشكل باقة إبطية، منتصبة وعطرية، لها 4 بتلات. ثمارها بحجم حبة البازلاء، خضراء فسوداء عند النضج، كروية الشكل، خشنة تحوي بذرتين بشكل الكلية، باللون البني المحمر، ناعمة ولماعة.

لمحة تاريخية

بعد أن اقتنع كريستوف كولومبوس باكتشافه للهند، أطلق في رحلة البحث عن الفلفل على التابل الذي وجده في جامايكا اسم pimiento أو فلفل بالإسبانيّة، وتكلم عن خشب الهند. وحمل معه بذور البيمينتو. وتتواجد الشجرة بشكلها البري في جزر الهند الغربية وأمريكا الوسطى، وشمال أمريكا الجنوبية، ولكنها في الأصل من المكسيك حيث تستخدم في المطبخ وفي تحنيط موتى الأزتيك. والاسبان هم من عَرَّفوا الأوروبيين عليها.
وفي القرن السابع عشر، استخدم البحارة الثمار لحفظ اللحوم والأسماك. وما إن وصل الأمريكيون الى جامايكا في العام 1655، حتى ازدهرت زراعتها، ولكنها بقيت مقتصرة على العالم الجديد. وأطلق القس جان باتيست دو ترتر (1610-1687) في العام 1667 على هذه الشجرة اسم «الغار العطري». وهذا التابل من أكثر التوابل التي عرفت وما زالت حتى الآن أخطاء في تعريفها وفي كل اللغات، بسبب اسمها. وبيمنتا ليست بتابل ولا بغار ولا بفلفل حار. ولا يجدر الخلط بينها وبين خلطة التوابل الأربعة والتي لا تحتويها أساساً.

الأجزاء المستخدمة

الثمار. البذور. البراعم الزهرية. الأوراق. الخشب. وتستخدم الثمار والبذور كاملة، مطحونة أو بشكل مسحوق بودرة. تقطف الثمار خضراء بالكاد قبل نضجها، لأنها تفقد عطرها سريعًا كما تأكلها العصافير، ولذلك تجفَّف في الشمس حتى تصبح قاسية، رمادية الى حمراء، ومزيّنة بتاج مميز بأربعة حواف. أما مسحوق البودرة فأسمر محمر الى الأسمر الداكن، ننصحكم بطحنه بأنفسكم. فقد تضاف اليها الملونات الصناعية كأكسيد الحديد الذي يصبغها باللون الأحمر. وقد يزيف التابل المذكور بنبتة مكسيكة من الأسرة عينها Myrtus tobasco الذي يعتبر اليوم ببساطة من أنواع البيمنتو، ويتميز بثمار رمادية أقل عطرية. يستخلص الزيت الطيار من الأوراق.

في الطب

تتمتع هذه النبتة بفضائل فاتحة للشهية ومهضِّمة. وعلى غرار العديد من التوابل، تعتبر فعّالة ضد «الجذور الحرة»، وتعمل كمطهِّر وكمضاد للفطريات.

في المطبخ

هي مزيج من الفلفل الأسود والقرفة والقرنفل وجوزة الطيب، ومن هنا تسميتها بالتوابل الأربعة. تتسبب ثمارها عند المضغ بتخدير خفيف. استخدامها قليل نسبيًا في فرنسا، بعكس انكلترا حيث يعشقها الإنكليز الذين يختصرون بها «كل التوابل» (all-spices).

تستخدم اليوم كما بالأمس كتابل. أضافها الأزتيك الى الشوكولا. كتب عنها دو ترتر «وأضاف سكان الكاريبي أوراقها في كل الصلصات». وتتمتع قشرة الثمار بقدرة عطرية أكبر من الثمار نفسها. ولذلك تُستخدم في الحساء واليخنات والصلصات. كما تضاف في أوروبا الشمالية الى الرنجة لتطييبها ،وتدخل في وصفة اللحم المسماة كالوبس Kalops. تعطي حدة لمرق السمك والقشريات والمحار أو حتى اللحم عند إضافتها كاملة أو مسحوقة،كما نجدها في المخللات. وتطيّب الكعكات، ومن ضمنها البودينغ البريطاني الشهير، والمربى.

في الشراب. يطيّب فلفل جامايكا الشاي بالتوابل، ويدخل في التركيبة العطرية لمشروبي chartreuse و bénédictine كما يعطر النبيذ الساخن. أما الجامايكا درام Jamaica dram أو بيمنتو درام pimento dram فمشروب محضر من الروم المطيب بفلفل جامايكا.

أجزاء أخرى مستهلكة من النبات

البراعم الزهرية التي تستخدم لتزييف أزرار القرنفل، والتي قد تحل محلها. الزيت الطيار المستخلص منها والذي يستعمل في الصناعة الغذائية. كما نجد فلفل جامايكا في صلصة الطماطم والمعلبات وأطباق اللحم. وتستخدم أوراقه على غرار أوراق الغار. وتسمى بالاضافة الى ذلك بـ «أوراق الغار الكاريبية». وفي جزر الكاريبي، نلحظ ثلاثة أنواع مختلفة من خشب الهند، بعطورات مختلفة، فالشائع منها يعبق برائحة القرنفل، بينما الاثنان المتبقيان فبرائحة حشيشة الليمون واليانسون. ممتازة مع أو بدون الثمار لتحضير السمك بالبخار، كما تضيف عطراً للحلويات بالتفاح والأرز والحليب.

معلومات متنوعة

استخدمت فروع فلفل جامايكا المستقيمة في القرن التاسع عشر في صناعة العصي أو المظلات، وهو استخدام محظر على النباتات البرية. وتُشكّل الثمار مكوّنًا من مكوّنات الثمار المجففة.

أنواع أخرى مستهلكة

Pimenta racemosa

أو الفلفل المتوّج، أو خشب الهند. يسمّيه الإنكليز malegueta أو bay-rum tree. ويتلف هذا النوع عن الفلفل الجامايكي بتاج بخمس أسنان حول الثمار (مما يعني أزهارًا بخمس سبلات)، وأوراق دائرية أكثر. موطنه الأصليّ هو منطقة الكاريبي وشمال أمريكا الجنوبية، لكنه يزرع حالياً في هذه المناطق كما في الكاميرون والهند. تُستخدم ثماره والأوراق على غرار فلفل جامايكا، علماً بأن طعمها أقل حدة. يروي القس جان باتيست لابات Jean-Baptiste Labat الذي لم يكن كما اعتقدنا أول من اخترع سلف الروم، في كتابه عن الرحلة الى الكاريبي Voyage aux Caraïbes، أنه تناول حمائم بطعم القرنفل وجوزة الطيب. والسبب الذي اقترحه مضيفيه هو أن الطيور تكون نهمة في الفترة التي تظهر فيها بذور خشب الهند. كما وصف استخدام هذا التابل لتمليح لحم الخنزير، اذ كانت كل طبقات اللحم مملّحة ومغطاة بالبذور المطحونة والأوراق، التي تسمح بالحصول على «طعم ورائحة رائعين».

كما ينتج عن تقطير الأوراق في الروم خلاصة روم الغار، التي تُستخدم للاستحمام أو تدهن لمحاربة رعشات البرد، أو يستعين بها الرياضيون قبل ممارسة ألعابهم.

تحذير. هذا اللوشن سامّ، ولا يجدر استهلاكه.

صلصة المانجو

المقادير

1 كغ من المانجو.
نصف ليتر من الخل الأبيض.
1 فص من الثوم، المطحون.
250 غرام من السكر.
125 غ من العنب الخالي من البذور.
½ ملعقة صغيرة من فلفل جامايكا.
½ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار.
100 غرام من الزنجبيل المبشور.

طريقة التحضير:

- تقشّر حبوب المانجو، ثم يقطّع اللب الى مكعّبات صغيرة. يضاف الخل، ثم يترك على درجة الغليان لمدة 10 دقائق، مع التحريك المستمر.
- تضاف المكوّنات الأخرى كلها، ويُترك المزيج على نار هادئة لمدة 45 دقيقة.
- يُسكب فورًا في الآنية.

فلفل الراهب
Poivre des moines

Vitex agnus-castus

من فصيلة الأرثديات

الشجرة العفيفة، agnus-castus، الحمل العفيف، شجرة الفلفل.
وتعود تسميته agnus-castus الى سلسلة من الأخطاء. ففي البدء، أسماه ثيوفراستوس وديسقوريديوس agonos باللاتينية والتي تعني «غير مثمر». ولكن هذا العبارة تحولت لفظيًا على مر الأعوام لتصبح agnos، وهومرادف لِ «عفيف وطاهر». وبفعل سوء فهم agnos والخلط بين هذه العبارة وagnus، التي تعني الحمل، أصبح اسم هذه النبتة «الحمل الشريف».
لا يجدر الخلط بين هذه النبتة ونبتة Sedum acre التي تسمّى كذلك بفلفل الراهب (انظر «فلفل الجدران»).

الوصف النباتي

شجيرة كثيفة يصل ارتفاعها حتى الأربعة أمتار، لها فروع مرنة ومنتصبة. أوراقها متساقطة، متقابلة، متصلة بغشاء، تتألف من 5 الى 7 وريقات، خضراء داكنة من الجهة العليا، وزاهية من الجهة السفلى. يغطي النبتة زغب ناعم حريري. وهي عطرية بأكملها. الأزهار باللون الأزرق البنفسجي الزاهي، تنمو في نورات طويلة بشكل عنقود زهري، وتتجمع في جدلات. الأزهار بيضاء أو وردية بحسب النوع. أما الثمار فصغيرة، كروية الشكل، يتراوح لونها بين الأرجواني الداكن الى الأسود عند النضج.

لمحة تاريخية

أصل النبتة من أوروبا الجنوبية، وهي معروفة منذ الحضارة الإغريقية الرومانية القديمة، حيث استخدمت للحماية من ملذات الجسد. فغطت أرض الأماكن المقدسة وخبأتها الكاهنات في أسرّتهن للحفاظ على عفتهن. ونالت شهرة في العصور الوسطى، لأن الرهبان عمدوا الى إحاطة المباني الدينية بفلفل الراهب لحمايتها، كما ارتدوا تمائم من خشب هذه الشجرة حول خاصرتهم، واستهلكوا منها بانتظام. واعتبر فلفل الراهب كذلك قامعاً للشهوة الجنسية. ولكن من المثير للاهتمام أن المغاربة اعتبروه مقوّيًا جنسيًا. أما اليوم فهو نبتة محمية.

الأجزاء المستخدمة

الثمار المجففة، والخشب.

في الطب

يبدو استخدام فلفل الراهب الطبي أكثر اثارة من استخدامه في المطبخ. فقد تأكدت معتقدات القدامى، أو على الأقل بعضها. فالنبتة تؤثر على الغدد المنتجة للهورمونات.
وهي تساعد على إدرار الحليب. كما تتميز ثمارها بفضائل فاتحة للشهية ومهضّمة. أما الأوراق فمهدّئة قليلاً.

في المطبخ

لفلفل الراهب طعم توابلي برائحة الحامض.
وقد ذكرنا سابقًا أن الرهبان استهلكوه بدلاً من الفلفل الذي اعتبروه مثيراً للشهوة الجنسية. وحل لفترة طويلة كبديل للفلفل أو استعمل لتزبيبه. وعمد القدماء الى تحضير ماء مقطر من ثماره وتوزيعها على الأديرة والكنائس.

معلومات متنوعة

تأتي عبارة vitex من اللاتيني vieo التي تعني «ينظم في ضفائر». واستخدمت فروع شجرة فلفل الراهب المرنة في صناعة السلال كما الصفصاف. وتستخدم اليوم كنبتة للتزيين.

أنواع أخرى مستهلكة

تستخدم أنواع فلفل الراهب الأخرى المعروفة حول العالم في الطب أكثر منه في المطبخ، على الرغم من أن السكان الأصليين في الهند على وجه الخصوص، يستعينون بها كبديل للفلفل. واستخدامات الأنواع المختلفة مشابهة لفلفل الراهب الأوروبي.

Vitex negundo أو فلفل الراهب الصيني.
هذه النبتة هي عبارة عن شجرة كثيفة تنمو أزهارها بشكل نورات فضفاضة باللون البنفسجي، وتتميز بثمار عطرية جدًا. ويستخدم السكان الأصليون باسم الطب التقليدي، أزهارها وثمارها والجذور والجذوع والأوراق.

Vitex trifolia وهي شجرة حقيقية ذات أزهار بنفسجية منفردة. يبلغ قطر ثمارها نحو 6 مم، وتحتوي على 4 بذور سوداء.

Vitex molli وهي شجيرة تسمى igualama، يألفها شعب المايا الذي استهلك ثمارها وأوراقها بشكل مَغْليّ. وتحظى الثمار التي تشبه حبوب الكرز الصغيرةاللطيفة الطعم والمريرة عندما تكون غضّة، بتقدير كبير في اليخاني. ويستخدم اللحاء والجذور والأوراق كمنشط.



Zanthoxylum piperitum
فلفل سيتشوان

Zanthoxylum simulans
فلفل الرماد الشائك



فلفل سيتشوان

Poivre du Sichuan

Zanthoxylum piperitum

من فصيلة السذابيات

من تسمياته الرماد الشائك، فلفل «فلفل سيشوان» وليس «فلفل سيتشوان» الفلفل الزهرة، فلفل الصين، فلفل اليانسون، فلفل الجبال، فلفل شانشو (اليابان)، تريفال tirphal (في الهند).
Xanthoxylum piperitum مرادف مستحدث لم يعد مستخدمًا، كما يفصل بعض علماء النبات بين نوع Fagara ونوع Zanthoxylum، في حين يفترض البعض الآخر نوعًا من الترادف بينهما. وفي الواقع، فلفل سيشوان ليس سوى فلفل زائف ينتمي الى الفصيلة نفسها كما البرتقال. وتأتي عبارة Clavalier من اللاتينية clavalus التي تعني «المسمار الصغير»، تسمية مستوحاة من عدد الأشواك التي تغطي جذع النبتة.

الوصف النباتي

شجيرة جبلية بجذع قصير، كثيفة، ويصل ارتفاعها حتى خمسة أمتار، ثنائية المسكن. أوراقها متساقطة، مجمعة وريشية الشكل، بحواف مسنّنة، يتراوح طولها بين 5 و 15 سم. وتنتشر الأضلع في قاعدة الأوراق وعلى الفروع والجذع. وتتشكل النورات بشكل عناقيد. أما الأزهار فصغيرة باللون الأصفر المخضر. الثمار كروية الشكل وصغيرة (قطرها من 4 الى 5 ملم)، تصبح حمراء عند النضج، وتفتح بشكل صمامين، لؤلؤية السطح بفضل الجيوب الإفرازية، لا تحمل سوى بذرة واحدة سوداء لماعة. تزهر بين شهري أيار وتموز في المناطق المعتدلة.

لمحة تاريخية

موطنه الأصليّ الصين وكوريا واليابان. ويعتبر فلفل شيسوان من أقدم التوابل الصينية. في القرن السادس، اعتاد الإمبراطور تي تسونغ إضافة بعض بذوره الى نقيع الشاي الساخن. واستخدم لتطييب القرابين من مشروبات وأطعمة مهداة الى الآلهة. وتكلم ديدرو في موسوعته عن «فلفل الصين» ذي الرائحة العنيفة لدرجة يعصى معها قطافه أكثر من مرة خوفًا من التعرض للانزعاج. نادرًا ما يزرع الفلفل الصيني في حين يتم الإنتاج بواسطة النباتات البرية. اليابان هي من أكبر البلدان المنتجة لهذا النوع.

الأجزاء المستخدمة

الثمار. البذور. الأوراق. البراعم الصغيرة الطازجة أو المجففة. البراعم الزهرية. السيقان الطازجة والثمار التي تقطف في فصل الخريف عند النضج، فتجفف في الشمس حتى انفجارها، وتجريدها من البذور المرة والنادرة الاستخدام. غالبًا ما تبقى السويقة معلقة بالثمار. أما البودرة فباللون البني الغامق.

في الطب

تفتح النكهة اللاذعة الشهية، وتساعد على الهضم. ويعتبر الفلفل الصيني مُدرًا للبول ويستخدم كطارد للديدان.

في المطبخ

لفلفل سيشوان نكهة حمضية ولاذعة، مخدِّرة قليلًا. أما البذور المرة بشدة والمنكهة باليانسون، فلا تستخدم بشكل عام. وتعبق الأوراق برائحة النعناع، وطعم حراق بخفة.

* **يستخدم اليوم كما البارحة كتابل.** وتزيد نكهة الثمار عند شيّها قليلًا في مقلاة جافة. ويطيب الطيور بامتياز (بط سيشوان الشهير أو دجاج البانغ بانغ) والأسماك. ويسمك بوفرة في التيبت، ويدخل في وصفة مومو أو طبق الرافيولي بالخضار، اللحم والريكوتا والثوم والزنجبيل والبصل وفلفل سيشوان. كما تدخل الثمار في الأطباق الحلوى كالمربى والمعجنات. وفي أوروبا، يحظى بشعبية مع الأسماك وثمار البحر. وتستخدم الأوراق المجففة والمسحوقة، المسماة كينوم kinome في اليابان، كالفلفل الأسود. فتدخل بعد التجفيف والطحن الدقيق في وصفات الشعيرية والحساء. ويستعمل هذا التابل بالإضافة الى ذلك مع اللحوم الدسمة كالأفعى. كما يتوفر بشكل زيت يعرف بزيت سيشوان أو زيت

hwajiaw المخصّص لقلي الوصفات غير اللاذعة المحضرة من المعكرونة. ويمكن الحصول ببساطة على الزيت التوابلي عبر قلي الثمار قليلا فيه.

* **في الشراب.** نجده في أنواع الشاي الأخضر.

* **في الخلطات.** يدخل في تركيبة التوابل الخمسة، والغومازيو gomasio والشيشيمي توغاراشي shichimi togarashi الياباني. ويُطيَّب الملح بواسطة فلفل سيشوان المطحون.

أجزاء أخرى مستهلكة من النبتة

لا تُستعمل الأوراق كتوابل فحسب، بل تؤكل طازجة في السلطة أو مطبوخة في فطائر مع صلصة الصويا والسكر. وتستخدم الجذوع الصغيرة والبراعم الزهرية كمادة للزينة.

أنواع أخرى مستهلكة

Zanthoxylum acanthopodium أو Zanthoxylum alatum

أصل هاتين النبتتين من الهند والصين، وتعرف الاستخدامات عينها في المطبخ كما فلفل سيشوان.

Zanthoxylum simulans

أو شجرة الفلفل الصينية، أو فلفل الرماد الشائك. أصله من الصين؛ ويصل ارتفاعه الى العشرة أمتار. له لحاء رمادي مغطى بأشواك ثؤلولية. أوراقه متبادلة، تتألف من 5 الى 11 وريقة بأطراف مسنَّنة قليلًا، تتميز عن غيرها من الأنواع بوريقة نهائية أطول حجماً. أما الأزهار فتنمو بشكل عناقيد صفراء. والثمار وردية مائلة الى الاحمرار.



Zanthoxylum nitidum أو Zanthoxylum bungli

نوعان يستعان بثمارهما لتطييب اللحوم وتحضير المشروبات في الصين كما في اليابان.

Zanthoxylum americanum

أو الرماد الأمريكي المرّ أو شجرة الأسنان.قد نجد عند تصفّح الإنترنت بعض المواقع التي تَسِم لحاء هذا النوع بالسامّ (بشهادة وفاة الماشية التي التهمتها)، ولكنها استخدمت قديماً لعلاج آلام الأسنان (ومن هنا تسميتها العامية) من قبل الأمريكيين الأصليين الذين اعتادوا كذلك تحضير نقيع الثمار لعلاج التهاب الحلق. وتستخدم في الصيدلة الأمريكية كمحفّز ومنشّط.

Zanthophylum rhetsa، ومن مرادفاته Zanthophylum tirphal. أصل هذا النوع من الفلفل كذلك من غابات الهند الاستوائية. وتستخدم الثمار كاملة لعطرها الخشبي وطعمها اللاذع والمر، كما تتوافق بامتياز مع أطباق السمك والخضراوات. وتعتبر ذات فضائل مهضمة وطاردة للريح.

المشمش المشوي بفلفل سيتشوان

المقادير

4 حبات خوخ صفراء.
40 غ من الفستق المقشر.
100 غ من السكر البني.
120 غ من الزبدةز
نصف ملعقة صغيرة من فلفل سيشوان.
1 جراب من الفانيلياز

طريقة التحضير:

تطحن حبوب الفستق، وتفرَّغ بذور الفانيليا. تُخلط التوابل والسكر والفستق والزبدة.

ثم تقسّم العجينة فوق المشمش، وتلفّ كل حبة في ورق الألومنيوم. وتُطهى اللفائف لمدة 15 دقيقة في الفرن على حرارة 210 درجة مئوية.

المانجو بالفلفل

المقادير

2 حبوب مانجو.
1 حامض.
2 ملعقة طعام من العسل السائل.
4 ملعقة كبيرة من جوز الهند المبشور.
1 ملعقة طعام من السكر البني.
50 غ من الزبدة.
1 ملعقة صغيرة من مسحوق فلفل سيشوان.

طريقة التحضير:

- تقشَّر حبات المانجو، ويقطَّع اللب الى قطع صغيرة, تسقى بعصير الحامض. ثم تخلط المقادير وتحفظ جانبا لمدة ساعة واحدة. تُزال بعدها قطع المانجو وتحفظ.
- يضاف العسل الى النقيع. ويُحفظ جانبًا.
- يخلط جوز الهند مع السكر والفلفل، ثم تغمس قطع المانجو في هذا المزيج.
- تذوّب الزبدة على نار خفيفة، وتقلى قطع المانجو فيها أخيرًا، لمدة 3 الى 4 دقائق، حتى الكَرْملة(التحوُّل إلى كَرْميلّة).
- يقدم المانجو ساخنا مع العسل المذوب في النقيع السابق.

الفلفل التزماني

Poivre de Tasmanie

Tasmannia lanceolata

من الفصيلة الزمارية



فلفل الجبل والفلفل الأصلي.

خلط الناس طويلًا بين نوعي الفلفل الأحمر والفلفل التزماني. وانتهى الخلاف بتوافق بين علماء النبات بالفصل بين النوع الأول من المنطقة الاستوائية الجديدة والنوع الثاني. Drimys lanceolota و Drimys aromatica هي بالتالي مرادفات مستحدثة لم تعد مستعملة.

الوصف النباتي

شجرة ثنائية المسكن يتراوح ارتفاعها من 3 الى 5 سم. جذوعها حمراء. كثيفة الأوراق ومستديمة الخضرة. أوراقها رمحية وضيقة، كاملة وجلدية، خضراء داكنة، تتمتع بلون أفتح عند الأسفل. البراعم الزهرية وردية. وللأزهار بتلات باللون الأبيض الكريمي المائل الى الصفار، تتجمع بشكل عناقيد نهائية. الثمار كروية الشكل، صغيرة، باللون الأزرق المسودّ عند النضج، تحتوي على عدد كبير من الثمار الصغيرة اللماعة والمقرقشة.

لمحة تاريخية

موطنه الأصليّ تانزانيا، ولكننا نجد هذا الفلفل في ولاية فيكتوريا وجنوب نيو ساوث ويلز. عرفه السكان الأصليون منذ زمن بعيد، كنبتة طبية بشكل رئيسي، نظراً لعطره القوي، ثم ما لبث أن حاز على إعجاب المستوطنين الأوائل.

الأجزاء المستخدمة

الثمار الطازجة أو المجففة التي تشبه بذرة فلفل أسود مجعدة. كما تستخدم الأوراق المطحونة، والزيت الطيار. اللحاء والثمار والأوراق العطرية.

في الطب

استخدم أول المستعمرين الأستراليين هذه النبتة كبديل معوي للحاء الفلفل من نوع Drimys winteri من الشيلي والأرجنتين والمعروف بفضائله المضادة لتكلس الأسنان. ويشتهر فلفل تانزانيا بخصائصه كمحفّز ومنشّط ومدرّ للبول.

في المطبخ

برائحة الثمار السوداء والعرعر أو الآس. له طعم لطيف نسبيًا، حلو بخفة، تتبعه نكهة حادة لاذعة، مُرّة ومخدّرة. اعتبرت النبتة في بلد المنشأ بديلًا للفلفل بشكل عام. ثم أهملت قليلًا قبل أن ترجع الى الواجهة مع مشروع

العودة الى الطبيعة والذي ينص في أستراليا على الطهو بالأعشاب والتوابل المحلية، ومن هنا استخدام هذا الفلفل مع شرائح لحم الأمو (طائر استرالي) والكنغر. كما يدخل هذا الفلفل في تحضير عدد من نقيع الماء المالح والمخللات كما يعطر الخبز والمعجنات والخردل المحلي والأجبان. وعلى غرار التوابل «المحلية بامتياز»، وجد الفلفل التازماني طريقه الى موائدنا.

وتعطي بذور الفلفل التازماني المحمصة في مقلاة جافة قبل طحنها، رائحة الشوكولاته والقهوة والسكاكر. تستخدم مع الطيور والأسماك وثمار البحر. وتكفي رشة فلفل فوق المحار لإضفاء رائحة الغابات العطرية المثيرة للاهتمام. أما الطهو لمدة طويلة فيدمر النكهة والعطر. وقد نجد أنواعًا من الخل والزيوت المطيَّبة بنقع بذور الفلفل وأوراقه على التوالي.

أنواع أخرى مستهلكة

Tasmannia stipitata

يتميز هذا النوع بأوراقه العطرية والضيقة والرمحية وثماره الداكنة باللون الأزرق البنفسجي، ويسمى كذلك بفلفل دوريغو Dorrigo pepper. ولم تعرف أجزاؤه المستخدمة حتى الثمانينيات، بفضل بستاني استرالي، ومن بعده مباشرة، صاحب مطعم في سيدني.

فيليه مينيون بفلفل تازمانيا

المقادير

2 فيليه مينيون من لحم عجل.
1 جزرة.
1 بصلة.
4 فصوص ثوم.
1 غصن زعتر وورقة غار.
12 سل من النبيذ الأبيض الجاف.
250 غ من الحنطة الرومية.
20 سل من مرق الدجاج.
1 كراث.
ملح وفلفل.

طريقة التحضير:

- تغطى الشرائح كاملة بالملح والفلفل. ثم تقلب في خليط الزيت والزبدة، ويضاف الجزر والبصل والثوم المفروم والزعتر والغار.
- يضاف النبيذ، ويطهى على نار معتدلة لحوالي 30 دقيقة.
- ثم يقلى الكراث المفروم دون تلوين. ويضاف اليه مرق الدجاج. يترك حتى الغليان، ثم ترش الحنطة الرومية فوقه.
- يُطهى لمدة 30 دقيقة حتى يصبح المزيج لينًا.
- يحفظ اللحم جانبًا، ويترك المرق على نار هادئة حتى يتركز قليلًا.
- يقطع اللحم، ويُقلى سريعًا حتى يكتسب لونا ذهبيًا.
- يقدم مع مرق الدقيق الرومي.

الفراولة بالتوابل

المقادير

500 غ من الفراولة.
2 ملعقة طعام من العسل.
2 ملعقة طعام من الخل البلسمي.
1 ملعقة صغيرة من فلفل تازمانيا.
نصف ملعقة صغيرة من الزبدة.
بعض أوراق النعناع.

طريقة التحضير:

- تقسَّم الفراولة المقشرة والمقطعة الى شرحات في الكؤوس.
- ويخلط العسل والخل في مقلاة، ثم تضاف الزبدة للحصول على كراميل الخفيف.
- يُسكب المزيج ساخنًا فوق الفراولة. ثم تُرش التوابل وتزين الوصفة بأوراق النعناع.

الصلصة الوردية

المقادير

50 سل من الكريمة الطازجة.
القليل من الحليب (اختياري).
1 ملعقة طعام من فلفل تازمانيا.
10 حبات فجل.
الملح والفلفل.

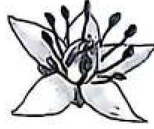
طريقة التحضير:

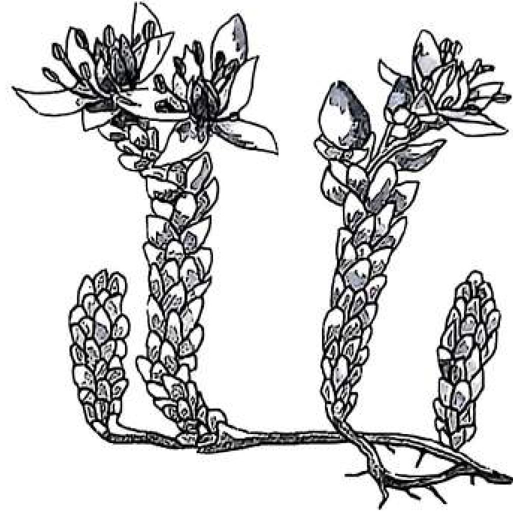
- يُطحن فلفل تازمانيا ناعمًا، ويقطَّع الفجل الى شرائح رقيقة.
- تُخلط الكريمة الطازجة مع الفجل والفلفل. ويضاف القليل من الحليب في النهاية لتليين الكريمة.
- يرش الملح والفلفل.
- تقدم الصلصة الوردية مع سمك القاروس المشوي في الفرن أو على الفحم.

حي العالم الحريف
Poivre des murailles

Sedum acre

من فصيلة الخلدات





حيّ العالم, حَيّ العالم المحرق, حَيّ العالم الحِرّيف، حي العالم الصغير، بالفرنسية Orpin، orpin âcre، orpin brûlant، orpin réfléchi، فلفل الجدران، الفلفل الصغير، فلفل الراهب، الفلفل البري، الفلفل الدودي، خبز الطير، trique-madame و joubarbe des toits. لا يجدر الخلط بينه وبين Vitex agnus-castus المسمّى كذلك بفلفل الراهب، ولا بين خرشوف الجدران (Sempervirum tectorum) الذي تستهلك كذلك أوراقه الطازجة. وتعني عبارة Sedum اللاتينية، «الجلوس» باللغة العربية، نسبة لشكل النبتة التي تبدو جالسة على صخرة.

الوصف النباتي

نبتة عشبية معمّرة وغازيّة تنتشر بواسطة السيقان المتسلقة. لها ساق (جِذع) غير مُثمِر ممتدّ جذوع عقيمة ممتدة أو ساق مُزهِر مُنتصِب، كثير العصارة (يقال عنه حلوة المذاق). أوراقها متبادلة، لاطئة، كثيفة للغاية، لحمية، بيضية عريضة عند القاعدة، باللون الأخضر اللطيف، يصبغها الأحمر على مر الوقت وبفعل حرارة الشمس. تحمل من زهرتين الى خمس في نورات نهائية، تحتوي على خمس بتلات بيضاوية حادة، باللون الأصفر الذهبي، مجتمعة بشكل نجوم. أما الثمار، فلها خمس كربلات(أعضاء التأنيث) متباعدة، ثنائية الفقيرات. تنمو فوق الصخور والأحجار.

لمحة تاريخية

تعرف هذه النبتة في النصف الشمالي الجنوبي من الكرة الأرضية وفي أفريقيا الشمالية.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق المجففة. الأزهار. الجذور. البراعم الصغيرة. الجذوع.

في الطب

تعتبر النبتة الطازجة مسببة للقيء ومسهّلة ومدرّة للبول. ولها قدرة شفائية (اذ تساعد على اندمال الجروح عند وضع أوراقها على الجروح الصغيرة)، كما استُخدمت قديماً في تركيبة مراهم الشفاء. وهي مثيرة كذلك للاهتمام على مستوى الاستخدام الموضعي لعلاج البثور. وتستعمل لعلاج البواسير في العلاج المِثلي.
انتباه. تحظر هذه النبتة على النساء الحوامل، كما تُستخدم في الطب الشعبي لخصائصها المسبّبة للإجهاض.

في المطبخ

يتمتع حي العالم الحريف بنكهة فلفلية ولاذعة وحارة تعيد الى الذاكرة رائحة الزنجبيل.
أما الأوراق المجففة والمطحونة، فتستخدم كبديلٍ للفلفلِ الأسود عند عدم توافره أو ارتفاع سعره. وقد يحل محل الفلفل فوق شريحة اللحم على سبيل المثال، فيضيف اليها نكهة زنجبيلية، أو أفضل من ذلك، فوق حلوى الشوكولاته. ويمكن إضافة الأوراق والأزهار الطازجة الى السلطات حيث تضفي طعماً فلفلياً منعشاً.
***انتباه.** قد يصبح تحمّله مستحيلًا عند استهلاكه بجرعة كبيرة.

معلومات متنوعة

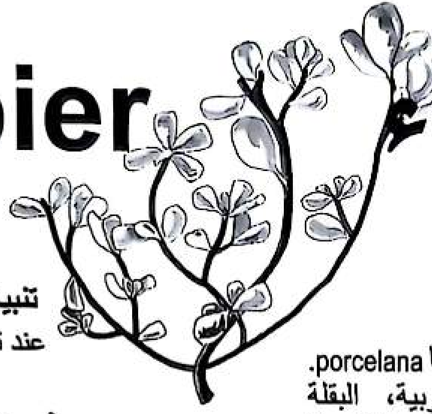
يدخل في تركيبة عدد من مستحضرات الشعر.

أنواع أخرى مستهلكة

Sedum album و Sedum reflexum

يمكن تناول أوراق هذين النوعين، الأبيض والمنكفئ، في السلطة.

البقلة الحمقاء Pourpier



Portulaca oleracea

من فصيلة الرجليات

ساق الدجاجة، بورتالايغا bortalaiga، وبورسيلينا porcelana. بالفرنسية بوربييه Pourpier وبالعربية، البقلة الحمقاء والفرفحينة. تأتي تسميتها من العبارة اللاتينية بوليبس pullipes والتي تعني ساق الدجاجة، وهي مستوحاة من شكل النبتة. ويوجد نوعان منها، البقلة الذهبية والخضراء، ولهما طعم مشابه.
يجدر الانتباه الى أن البقلة الكوبية claytone de Cuba pourpier والبقلة الشمالي أمريكية، ليستا ببقلة حقيقية، كما تنتميان الى فصيلة Claytonia.

الوصف النباتي

نبتة صغيرة سنوية منبسطة توصف بـ «العشبة الضارة». لها جذوع زاحفة، يصل امتدادها من 20 الى 50 سم، لحمية وحمراء. أوراقها لاطئة وبيضاوية توحي بنبتة عصارية، تغطيها شعيرات قصيرة عند الإبط، متقابلة قريبًا من قدم النبتة ومتبادلة في وسط الجذعية، تتجمع بشكل باقة عند الطرف، خضراء اللون وزاهية، ولماعة بخمس بتلات. أما الثمار فعبارة عن كبسولات كروية الشكل تحتوي على عدد كبير من البذور الصغيرة السوداء. نجد البقلة في الحقول والمساحات المزروعة والمسيل.

لمحة تاريخية

للبقلة قصة طويلة. وأصلها من المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية. يستهلكها الهنود والفارسيون منذ أكثر من ألفي عام، وعرفت في مصر القديمة من وجهة نظر الطب والطبخ. عرفت بـ «أندراكم» andrachme عند اليونانيين وبورتولاكا portulacca عند الرومان. ووصفها ألبرت الكبير في القرن الثالث عشر بدقة. وحملها الإنكليز معهم من الهند في القرن السادس عشر، وأدخلت بالتالي في الزراعة.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق. الفروع والجذور.

في الطب

تحظى نبتة البقلة منذ القدم باهتمام طبي، نظرًا لفضائلها المضادة للالتهابات، والمدرّة للبول، والطاردة للديدان والمضادة لتكلس الأسنان. كما تعتبر مليّنًا للأمعاء، وهي غنية بالأوميغا ثلاثة وبمضادات الأكسدة.

تنبيه. قد تصبح البقلة مليّنة ومهيّجة عند تناولها بجرعات كبيرة.

في المطبخ

لها طعم حمضي، لاذع بخفة وترابيّ قليلًا، قريب من طعم الهريس.

يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل. وان كان استخدامها في العصور الوسطى يرتكز على التخليل على غرار الكبيس ونبات الكبر، فهو يتمركز اليوم حول استهلاك الأوراق بشكل أساسي، علماً بأن الأوراق استخدمت في العصور الوسطى لتتبيل اليخانى والصلصات. أما الفروع والأوراق المهجورة منذ زمن، فتحظى بشعبية في آسيا وأفريقيا وأمريكا الجنوبية، حيث تضاف نيئة الى السلطات، فتضيف اليها نكهة حمضية منعشة. وبالتحلي بالقليل من الصبر، نظرًا لصغر حَجْم بذور البقلة الحمقاء، تبدو هذه الأخيرة اللمسة المميزة لصلصة الخل، علماً بأن استخلاصها ممكن أيضا من الأوراق. كما تؤكل هذه الأخيرة مطبوخة، ولكنها لا تجذب انتباهًا كبيرًا بصفتها من الخضر. وتعتبر البقلة أساسية في النظام الغذائي الكريتي.

* **في الشراب.** يمكن استخدام الأوراق المجففة لتحضير الشاي بالأعشاب.

* **أجزاء أخرى مستهلكة من النبتة.** يتناول الإنكليز البراعم الزهرية على غرار نبات الكبر.

كبد العجل بصلصة البقلة

المقادير

4 شرائح كبد لحم العجل.
4 فصوص من الثوم.
4 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم.
12 ورقة من البقلة الحمقاء.
4 ملاعق كبيرة من خل التفاح.
الملح والفلفل الأسود والزبدة.

طريقة التحضير:

تقلّب شرائح الكبد في الزبدة على نار هادئة، من الناحيتين. يرشّ الملح والفلفل.
خلال هذا الوقت، يُطحن الثوم، ويُخلط مع البقدونس المفروم، ثم تقطع أوراق البقلة وتطحن، وتضاف من بعدها الى الثوم والبقدونس. يُسكب الخل فوقها، وتخلط المقادير جيدًا.
تزال شرائح العجل من المقلاة، وتحفظ ساخنة في طبق التقديم. ويضاف اليها المزيج.

الكينا Quinquina

Cinchona officinalis

من فصيلة الفويات

الكينا-كينا (في كتشوا، «لحاء اللحاء»)، الكينا الرمادية، لحاء بيرو، مسحوق اليسوعيين، مسحوق الكونتيسا، مسحوق الكاردينال وخشب الحمى. لا يجدر الخلط بينه وبين «الجنطيانا الأوروبية» ولا الأنجوسترا التي تدعى الكينا الزائفة أو كينا جويانا.

الوصف النباتي

شجرة دائمة الخضرة، يتخطى ارتفاعها 25 م. أوراقها متقابلة، بيضاوية ومستدقة. أما الأزهار فصغيرة، بيضاء قشدية أو وردية، بشكل باقات عند أطراف الفروع الصغيرة. أما الثمار فكبسولات دائرية الشكل، بحجم حبة الزيتون، يتوّجها كأس ثابت.

لمحة تاريخية

هل عرف شعب الأنكا نبتة الكينا وصنعوا مغلياً من لحائها؟ ما زال الجدال مستمرّاً بين المؤرخين حول هذه النقطة. فالملاريا التي عاثت فسادًا في أوروبا في القرن السادس عشر لم تكن معروفة في أمريكا الجنوبية، ووصلت الى هذه القارة الأولى بسبب الإسبان. ومن الأكثر ترجيحاً أن السكان الأصليين وليس الأوروبيين هم أول من اكتشف سرّ الكينا. وتوجّب الانتظار حتى العام 1638، حين وقعت زوجة نائب ملك البيرو، الكونتيسة كنكونا ضحية الحمى الطويلة، حتى أرسل لها أحد العمال في مدينة loxa في البيرو حيث تنبت الكينا، لحاء هذه النبتة المعروفة من قبل الهنود لخصائصها الخافضة للحرارة. وسميت البودرة الموزّعة على المرضى تيمُنا بالكونتيسة، «مسحوق الكونتيسة»، ثم «مسحوق اليسوعيين»، الذين حرصوا على الاستمرار بتوزيعها.

ونشرها الإسبان في أوروبا، ولكنها لم تكن الدواء لكل داء، سواء لأن الحمى غير ناتجة عن الملاريا، فلم تشف بالتالي، أو بسبب تزييف لحاء الكينا سريعاً بواسطة لحاء من نوعية أدنى أو لحاء مريرة من أشجار أخرى أو حتى لحاء عشوائية مغمّسة في عصير الصبار لاضفاء المرارة المناسبة، دونما فعالية طبية كاللحاء الأصلي. وتلاشى الاهتمام بهذه النبتة في فرنسا بعيد شفاء الملك لويس الرابع عشر. وندين بالوصف العلمي الأول للكينا لشارل دولا كوندامين Charles de La Condamine في العام 1739.

أما الرجال المكلفون بحصاد اللحاء – والذين يدعون cascarillos- فضليعون وقادرون على التمييز بين الأنواع، الجيدة منها والسيئة.

الأجزاء المستخدمة

اللحاء المجفّف في الشمس ببساطة. وتحفظ لها ثلاث نوعيات: الأكثر شيوعًا منها، لونها الرمادي من الخارج والأحمر من الداخل، هي رقيقة، تلتف على نفسها، ولها طعم مر وبارز، ومن ثم الصفراء منها، الأكثر كثافة والأقل انكفاء بالتالي، حمراء من الداخل، أقل مرارة وأكثر تسبّبًا بالغثيان، وأخيرًا الحمراء التي يكسوها اللون الأحمر من الخارج والداخل على حد سواء. مذاقها مرّ قليلًا، تصبح لطيفة فقابضة تدريجيًا. أما الكينا الملكية التي أرسلت الى قصر إسبانيا فمن النوعية الصفراء.

في الطب

لا يخفى على أحد أن لحاء الكينا غني بمادة الكينين التي يعود اليها الفضل بشفاء الحمى المتكررة بما فيها الملاريا. وابتكار المركّب المدعو بالكينين في العام 1820 على يد عالمي كيمياء فرنسيين. واعتبر سريعًا مقوّيًا بخصائص هضمية. ومن فضائل الكينا، معالجة مشاكل الاستمناء، سيمون أوغست تيسو الذي صدرت 63 طبعة من كتابه بعنوان «الاستمناء» الذي يعالج المشاكل الناتجة عن العادة السرية.

***تحذير**. قد يتسبب استهلاك الكينا بكمية مفرطة بالتسمم أو بغيبوبة مميتة.

في المطبخ

للكينا طعم مرّ وقابض. وحازت بشعبية في المطبخ بفضل فضائلها المهضّمة والمقوّية، المرتبطة بمرارتها، وبالتفصيل في صناعة المشروبات وحدها، لفترة طويلة. ولكن المقبلات بقاعدة النبيذ المعطر بالكينا لم تعد في الحسبان حاليًا. أما مساحيق البودرة، والتي تجمع عدد من المكوّنات الضرورية، تباع حاليًا جاهزة للاستخدام. ويكفي نقع هذه البودرة لبعض الوقت في النبيذ الأبيض أو الأحمر للحصول على «كينكينا».

ولا يستخدم لحاء الكينا وحده، اذ ترافقه عادةً لحاء البرتقال المر والكاكاو والقهوة والقرفة والجنطيانا والفانيليا. وتنضم بالتالي المشروبات المهضّمة والكوكتيلات الى تشكيلة المقبلات «المرة». ودخلت في مئات الماركات المحضرة من النبيذ الأحمر أو الأبيض. وفي القرن التاسع عشر، دخلت الكينا في تحضير الجعة، ولكن هذه الأخيرة لم تحظ بإقبال كبير. ولا يبدو استخدام الكينا بنفسه في المطبخ تاريخي، ولكنه يتزايد حاليًا. ففي الحقيقة، يتفق جانب الكينا المر بمثالية مع الشوكولاته أو الأطباق الحلوة كمربّى التفاح، وسلطات اليخانى أو الثمار الاستوائية على غرار المانجو أو الأناناس الحلو جدا. وتغنّى رولينجر بالكينا حتى اعتبر أن المطبخ المر هو المطبخ الأصلي، واقترح استخدام بودرة الكينا في خلطة التوابل التي أسماها «مسحوق المستعمرات» الذي يحتوي على القرفة والفلفل والكمون، والهيل وفلفل سيتشوان واليانسون والكينا. وهي خلطة استخدمها لتتبيل الخضار الربيعية والأسماك الصدفية. ويستخدم لحاء الكينا في تحضير النقيع، والبودرة في المطبخ بالإضافة الى النبيذ أو المقبلات المحضرة من الكينا.

يمكن «إطفاء» الأطباق الساخنة بواسطة الكينا عوضاً عن الشيري والماديرا، للحصول على طعم مثير للاهتمام. ويستخدم بعض كبار الطهاة حاليا شراب الكينا quintonine (مع البرتقال المر والكولا والقرفة والقرفة الصينية والجنطيانا) المتوفر في الصيدليات لعلاج الوهن. والكينا ممتازة لتطييب الكريمات أو الصلصات التي ترافق لحوم الصيد.

أنواع أخرى مستهلكة

انخفض الطلب على الكينا الجنوبي أمريكي بشكل دراماتيكيّ بدءًا من القرن الثامن عشر في أوروبا، فضلًا عن أن بعض الأشجار قضت بعد تجريدها من لحائها. كما زرعت أنواع أخرى بنجاح في أفريقيا وآسيا، وهي مصدر اللحاء الثمين اليوم. أما النوعان التاليان فيعتبران أحيانًا أصنافًا بسيطة من نوع أوفيسيناليس officinalis.

Cinchona calisaya

أو الكينا Kina-kina أو الكينا الصفراء.
يتميز هذا النوع بلحائه الغنيّ بالكينين. يزرع في آسيا، واستورده الهولنديون. طعمه أكثر مرارة من أنواع الكينا الثلاث.

Cinchona pubescens

او الكينا الحمراء.
وهي عبارة عن شجرة يصل ارتفاعها الى عشرة أمتار، لها لحاء داخلي باللون البني المحمر. مستديمة الخضرة، تميل أوراقها الى الأحمرار. أما الأزهار فوردية الى مخملية، أكثر شحوبًا عند القاعدة. الثمار عبارة عن كبسولات إهليلجية الشكل.
موطن الأصل هو أمريكا الجنوبية ولكن هذا النوع من الكينا يزرع حاليًا في أفريقيا وآسيا. أصبحت نبتة غازية في غالاباغوس وهاواي وبولينيزيا الفرنسية. لها نكهة أشد حمضية.

صلصة كبد الأوز بالثمار الحمراء والكينا

المقادير

1 فلقة من كبد الأوز.
100 غ من الثمار الحمراء (الفراولة والتوت والكشمش والتوت البري).
50 غ من عنب الثعلب.
2 قرن فلفل طويل.
3 ملاعق كبيرة من سائل الكينين.

طريقة التحضير:

تُقلّب الثمار في الزبدة، ثم تُزال وتحفظ جانباً.
يضاف سائل الكينين الى المقلاة، ثم يُقلى الكبد المقطّع حتى يتلوّن.
يرش الفلفل ويقدَّم الكبد الى جانب الثمار الحمراء



Cinchona officinalis

كينا (أوفيسيناليس)


Armoracia rusticana
فجل الخيل

فجل الخيل Raifort

Armoracia rusticana

من الفصيلة الصليبية

الفلفل الكبير، الفلفل البري، فجل الخيل، cran de Bretagne، coin، cranson بالفرنسية، خردل الألمان، خردل الكبوشيين، moutardelle، العشب البري، race sauvage، شق الانكليز.
Armoracia وCochlearia armoracia rustica مرادفات مستحدثة لم تعد مستخدمة. لا يجدر الخلط بينه وبين الفجل الباريسي، وهو عبارة عن جذور الفجل الأسود. وكذلك بالنسبة لفجل الأرديش (Ardèche)، المتوفر بشكل البذور في السوق، وهو عبارة عن فجل بري لا ينتمي الى الصنف نفسه. وظهرت عبارة رايفور raifort باللغة الفرنسية في القرن الخامس عشر، مستوحاة من الفرني القديم raiz أو racine أي الجذر وfort الذي يعني âpre أو اللاذع.

الوصف النباتي

نبتة عشبية معمّرة، يصل ارتفاعها حتى المتر الواحد، كثيفة. لها جذر طويل (50 سم) بتشعُّبات تحت الأرض، عريضة وسمينة، بقشرة بنية اللون، مجعّدة وخشنة، لها لب متماسك بلون الأبيض الكريمي المصفر. أما الجذوع فجرداء مشعَّرة وجوفاء، متفرعة في الجزء العلوي. الأوراق القاعدية طويلة، مستطيلة الشكل متموّجة، لها طرف مخرّم وسويقة طويلة. أما الأوراق في الأعلى فصغيرة ورمحية الى مستطيلة، بسيقان قصيرة، وأدناها بحواف مفصصة.
تظهر النورات على الجذمور الزهري الرئيسي. أما الأزهار فصغيرة، لها 4 بتلات بيضاء بشكل صليب، مجتمعة بشكل عنقود زهري طويل وفضفاض. والثمار عبارة عن قرون صغيرة كروية الشكل، ثنائية الفقيرات، تحملها سويقة طويلة، وتتضمن عددًا ضئيلًا من البذور الناعمة والتي قلما تكون ناضجة. تزرع حاليًا في المناطق المعتدلة حيث اعتبر لفترة طويلة من الأعشاب الضارة.

لمحة تاريخية

موطن أصل فجل الخيل هو حوض المتوسط أو أوروبا الشرقية، ويعرف منذ 3500 سنة. ويشكّل جزءًا من الأعشاب المرة الخمس التي يتوجب على اليهود تناولها في عيد الفصح. يحبه المصريون لزيته الوفير للغاية، والمستخرج من البذور، كما يقدرون هذه النبتة التي يطغى إنتاجها على إنتاج القمح، دون الخضوع للضرائب. فنقشوها على جدران المعابد. واستخدمها الإغريق والرومان طبيًا. فكانت بالنسبة للأوائل، مقوّيًا جنسيًا. بينما كرس لها الكاتب الإغريقي، موسكينو moschino كتابًا كاملًا. وتكلم بليني الأكبر عن الريفور raifort المزروع أي الفجل، والريفور البري الذي يطلق عليه الإغريق تسمية أغريون agrion، في حين أسماه اللاتينيون أرموراسيا armoracia. وفي الموسوعة اليونانية جيوبونيكا Geoponica، المنسوخة في القرن العاشر، أدرج الفجل على لائحة النباتات المزروعة. ووصل الى أوروبا الوسطى منذ القرن الثالث عشر، ثم حل في الدول الإسكندينافية وبريطانيا. ودار حول العالم بصفته مضادًا لتكلس الأسنان. وتوجَّب الانتظار 400 عام حتى اكمل استخدامه الطبي التقليدي باستخدام في المطبخ. والألمان هم من أدخلوا الفجل الى فرنسا، ولذلك سُمّي بفجل الألمان. وحمله المهاجرون الى أمريكا الشمالية في القرن التاسع عشر، حيث زرعوه.

الأجزاء المستخدمة

الجذور، كاملة ونضرة، مبشورة أو بشكل عجينة، مسحوق بودرة، مجففة أو مطحونة. عصارة الجذور. الأوراق. البذور. وتنظف الجذور من الشروش، ومع ذلك يمكن الإبقاء على هذه الأخيرة وبشرها. ويباع لبها المبشور والملون بالبنجر، إذًا الوردي اللون، في السوق. ويمكن تخزين الجذور في الرمال في القبو أو نَقْعها في الخل أو تجميدها.

في الطب

اعتبر الفجل في كل الأزمنة، مقشّعًا(مُخرجًا للإفرازات من الفم). واستخدم في عهد بليني الأكبر في تصنيع دواء، عبر حشر قطع من الخَرْبق الأسود(نوع من الزهر) في قطع الفجل وطبخهما معًا، لتبديد فعالية

الخربق الهائلة. كما تكلم بليني عن النبيذ المحضر بواسطة فجل الخيل، ولكن المقصود به ههنا شراب طبي. كما اعتبر الفجل «بنسلين» الحديقة، لأنه يقوي المناعة ويحمي من نزلات البرد. كما لعب الدور عينه على غرار الخردل في كبح السُعال وبحة الصوت. وأوصي بشراب الفجل لهذه الغاية. كما رأينا أنه استهلك لعلاج مرض الأسقربوط، نظرًا لتركيز الفيتامين سي فيه. ويجعله طعمه اللاذع فاتحاً للشهية ومهضّمًا، اذ يحفّز الإفرازات، كذلك يساعد على محاربة فقر الدم. ويتميز بفضائل مضادة للميكروبات، ويستعمل خارجيًا لعلاج الروماتيزم، كما أثبت فعاليته ضد اللدغات.

***تنبيه.** لا يوصى بجذور الفجل، المهيجة جدًا، للأطفال والأشخاص ذوي المعدة الحساسة.

في المطبخ

رائحة الفجل قوية ولاذعة. أما طعمه فحارق جدًا، ثم مُرّ وحلو قليلاً.

* **يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** واستهلك دائمًا بشكل أساسي في بلدان وسط وشمال أوروبا. وفي فرنسا، ويُعدّ الالزاسيون من بين الأوائل الذين أدخلوا الفلفل في وصفاتهم. ورُبط تقليديًا بأطباق لحم الخنزير ولحم البقر المشوي، ولكنه ممتاز كذلك مع اللحومات الأخرى والأسماك الطازجة أو المدخنة أو حتى بيوضها، كما مع الخضراوات، الملفوف والبطاطا على وجه الخصوص. وقد يحل محلّ الثوم في صلصة الثوم. أما في النمسا، فإنّه يرافق التفاح الحمضي المبشور. وفي الدول الإسكندينافية، يقدم التوت البري مع كريمة محضّرة من الفجل. ويطيّب جميع المخلّلات (الخيار والبنجر). ويكفي مزيج بسيط من الزبدة والفجل للحصول على مقبلات مميزة.

* **في الشراب.** صحيح أنّ الإنكليز اخترعوا بيرة الفجل إلا أنها استخدمت بشكل خاص كمضاد لتكلس الأسنان، أي: انه استخدام طبي. ويحتوي هذا المشروب عدا عن البيرة القوية بقاعدية الفجل، على اثنين من التوابل، الخردل والعرعر. كما تباع بطارخ السمك حاليًا، معطرة بعجينة الواسابي الزائفة (أي الفجل). وينبغي بشر الجذور في اللحظة الأخيرة. ولا بد من الانتباه منعا لتعريض العيون بشكل خاص.

* **في الخلطات.** لا يستخدم الفجل في نوع معين من خلطات التوابل، ولكن في بعض البهارات. فالواسابي على سبيل المثال، ليس مجرد تابل متكامل (انظر لاحقًا)، لكنه كذلك مزيجاً محضراً بشكل رئيسي من الفجل والخردل.

* **أجزاء أخرى مستهلكة من النبات.** يمكن إضافة الأوراق الصغيرة، نيئة، الى السلطة أو طبخها مع الخضار، اذ تتمتع بنكهة أكثر حلاوة.

معلومات متنوعة

يساعد نقيع شرائح الفجل بالحليب على إضفاء نضارةً للبشرة عند توزيعه على الوجه. كما يقوي الفجل اللثة عند مضغه.

أنواع أخرى مستهلكة

Armoracia macrocarpa

موطنه الأصليّ هو حوض الدانوب الأوسط، وتُستهلك هذه النبتة في الظروف نفسها كما الفجل. ولكن جذورها أقل حدة. وهي محمية حاليًا.

Armoracia sisymbrioides

أصل هذا النوع من سيبيريا. ويُستخدم لغايات مطبخية وطبية كما الفجل. تتميز جذور شجرة الفجل هذه، وأصلها من شمال الهند وتزرع في أفريقيا الاستوائية وأمريكا الوسطى، بالخصائص عينها كما الفجل، وتستخدم على غراره. ولكنه لا ينتمي للنوع نفسه (Moringa oleifera).

لحم العجل المقدد والبطاطس بصلصة الفجل

المقادير

1 كغ من لحم العجل المقدَّد والنصف مملح.
150غ من فجل الخيل.
10غ من الزبدة.
130غ من الطحين.
10 سل من مرق العجل.
400 غ من البطاطا.
1 باقة قرني.
1 بصل مع أزرار القرنفل.
1 فص ثوم.
10 بذور فلفل أسود.

طريقة التحضير:

يوضع اللحم في وعاء. يغطى بالماء. ثم يُضاف البصل المزيَّن بالقرنفل والثوم والفلفل.
يطهى لمدة ساعة على نار هادئة.
وتطهى البطاطس المقشّرة على البخار لمدة عشرين دقيقة قبل الانتهاء من طهي اللحم. وفي هذه الأثناء يعد الرو (roux) الأبيض من الزبدة والدقيق، والمرق. ويترك خليط الصلصة ليتركز على نار هادئة.
يضاف الفجل المبشور، ويُخلط بلطف. ويترك ليتركز على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
يقدم اللحم مقطّعًا، مع البطاطس والصلصة.

العرقسوس

Réglisse



السوس الأجرد، عرق السوس، العود اللين، العود الحلو، الجذر الحلو. بالإنكليزية Licorice أو عرق السوس. Glycyrrhiza تسمية مشتقة من العبارتين اليونانيتين glykos التي تعني «السكر» وrhiza وهي مرادف لِـ «جذر».

الوصف النباتي

نبتة معمرة يصل ارتفاعها الى الخمسين سم. لها جُذمور(ساق أرضيّة) أصهب اللون من الخارج وأصفر من الداخل، سميك وممتد. أما الأوراق فكثيفة، باللون الأخضر المشرق، بوضعية متبادلة، تجمع ما بين 9 الى 15 وريقة متطاولة، لزجة قليلًا من الجهة السفلى. الأزهار تتدرج من الأبيض الى الأزرق البنفسجي، صغيرة الحجم، مجمَّعة بشكل سنبلة عند طرف الفروع. أما الثمار فقرون محمرة، ثنائية الفقيرات، تحتوي على بذور صغيرة كلوية الشكل.

لمحة تاريخية

يعرف السوس منذ القدم، خاصة عند الصينيين الذين ينسبون اليه صفات القوة والشباب، على الأرجح نظراً لتشابهه مع جذور الزنجبيل أو الجنسنغ، واستخدم البابليون منقوعات توابلية متنوعة لمكافحة وباء الطاعون، ومنها نقيع السوس. يقول ثيوفراستوس في كتابه عن تاريخ النبات (في القرن الرابع) أن السكيثيين، وهم عبارة عن بدو رحل هنود وأوروبيين، استخدموا قبل 300 عام قبله، جذر السوس مع جبن الفرس لمحاربة العطش. وأما بليني الأكبر، الذي يترك وصفه النباتي للسوس («بلا شك، نبتة شائكة»، «مليئة بالشوك») بعض الشكوك، فيذكر أن البعض وصف السوس بعبارة adipsos والتي تعني المضاد للعطش. أما ديسقوريديوس، الذي يتفق معه من هذه الناحية، فيسلط الضوء كذلك على فضائل السوس في اندمال الجروح.

أول الآثار غير الملموسة عن استخدام السوس تظهر في القبور الفرعونية. والإغريق هم من أعطوه اسمه العلمي. ولم يظهر في فرنسا إلا لاحقًا، اذ لم يرد في تشريع فيليس حتى القرن الثالث عشر، وأدرجت هذه النبتة في كل الوصفات الطبية، واستخدمت في النهاية في صناعة العصي السحرية. واعتبرت كمنشط جنسي أو أكثر من ذلك كجرعة سحرية لجذب الأشخاص المطلوبين. ووجدت طريقها الى المطبخ في القرن السادس عشر. لم تعد تلبي طلب الاستهلاك في فرنسا حيث تتواجد بشكلها البري. ولذلك نشط استيرادها. تزرع حاليًا في كل المناطق المعتدلة، وعادت بشكلها البري الى مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط.

Glycyrrhiza glabra

من فصيلة الفوليات

الأجزاء المستخدمة

الجذور. الجُذمور(الساق الأرضيّة) المجفَّف. الأوراق. يحصد الجذر كل ثلاث سنوات، في بداية الربيع، أثناء صعود النسغ، ويغسل، ثم يجفف في الشمس، ويقطَّع الى أجزاء. يباع بشكل عيدان أو أجزاء أو شرحات أو مسحوق بودرة. ومستخلص عرق السوس أو عصارة السوس اللماعة والصلبة، الذي يتم استخراجه بالتبخير بعد نقع الجذور في الماء.

في الطب

أول استخدام للسوس كان طبّيًا كما ذكرنا من قبل. وان لم يبرهن عن فعاليته في الحماية من الطاعون، فإنَّ فعاليته فيما يخص الجهاز التنفسي ليست بموضع شك. ويساهم السوس في تهدئة العطش وآلام المعدة بفضل خصائصه المضادة للتشنج والالتهابات والمخففة لانتفاخ البطن. وهو مصدر للطاقة، ولذلك تناوله الرياضيون اليونانيون قبل ممارسة الألعاب. وأدخله العرب في دستور الأدوية الخاص بهم.

ويعدد ديدرو في موسوعته أنواع عصارات السوس، فيذكر «البيضاء» منها والتي تتكون من «كمية كبيرة من

الصمغ العربي والسكر، المذوبين في قليل نقيع السوس»، قبل تركيزها وخفقها مع بياض البيض والماء وبشر البرتقال. ومن المرجح أن السوس يلعب دورًا عشوائيًا في هذه الخلطة، ولذلك صنفه ديدرو، بالإضافة الى مكوّنات أخرى، من بين العلاجات الغير لازمة. أما خارجيًا، فيُعترف للسوس، عدا عن قدرته كمرقئ ومضمّد للجروح، بفعالية إيجابية ضد الصدفية والإكزيما والقوباء. ويُستخدم السوس في صناعة الأدوية كمُحَل ومعطر أساسي.

* **تنبيه.** قد يتسبب استهلاك السوس المفرط بارتفاع ضغط الدم، واضطرابات قلبية وتسمم بالكورتيزون. كذلك يعزز آثار بعض الأدوية.

في المطبخ

للسوس عطر خشبي، فاكهي مع نوتات من لحاء الجوز. اما طعمة فحلو ومر، وبنكهة اليانسون. وتمضغ «عيدان السوس» ببساطة للاستمتاع باستخراج عصارتها الحلوة.

* **يستخدم السوس اليوم كما بالأمس كتابل.** صنع منه أطباء مدرسة مونبيلييه Montpellier الذين ابتدعوا طريقة لاستخراج العصارة من الجذور، ما يسمى كريزيت « grisettes » بالفرنسية -المحضرة بالتساوي من عرق السوس المجفف والعسل والمغطى بالسكر البني - التي استخدمت كسكاكر أو كعملة صرف للحجاج المتوجهين الى سان جاك دو كومبوستيل. ثم برزت اول قطع الحلوى بالسوس. وأما مكعبات السكر بالسوس المباعة في بلوا Blois في القرن السابع عشر، فاستمرت كذلك بمكوّنات الصمغ العربي والسكر واليارو، ولم تعد مصنوعة من سكر السوس الصافي. ويسبق السوس بصفته مُحَل بأشواك سكر القصب. وفي العام 1884، اخترع الزان Zan، ثم أتى في العام 1890 دور الكاشو cachou. ثم في القرن العشرين، برز أسلاف المصاصات، أي مسحوق السوس المحفوظ في علب صغيرة بشكل أقراص، صنعت متعة الأطفال. ولم يستخدم جذر السوس لتعطير حبوب الحلوى فحسب، بل الكريمة والمثلجات كذلك، ثم دخل في الصلصات الحلوة والمالحة حيث أضاف عطراً مائلاً الى اليانسون.

***في الشراب.** ظهر المشروب المسمى بـ «كوكو» coco (لا يمت لجوز الهند بصلة) في نهاية القرن الثامن عشر، وأسَرَ شهية الأطفال، والمرضى (في شاي الشعير والنجيلة «اللذيذ» المقدم في المستشفيات)، والكبار، الذين أضافوه الى قهوتهم، على حد سواء. كما لا نجهل الأنتيزيت Antésite وهو مشروب عرق السوس المركز الذي اخترعه أحد سكان إيزري (بالفرنسية Isère) والمستخدم لمحاربة الإدمان على الكحول. كما نجد في السوق أنواعًا من الشاي المثلج المصنوع من عرق السوس. كما يُسهِّل هذا الأخير تشكل رغوة فيما خص بعض أنواع الجعة، كما يساهم في تعطيرها (على غرار جعة Guinness)، ويطيب كذلك المشروبات اليانسونية الكحولية (ومنها raki و pastis).

* **في الخلطات.** لا يدخل السوس في تركيبة عدد كبير من خلطات التوابل التقليدية. ولكننا نجده على الرغم من ذلك في الخلطات من نوع «مزيج لخبز التوابل» حيث يضفي عطره اليانسوني.

* **أجزاء أخرى مستهلكة من النبات**
في آسيا الوسطى، تنقع الأوراق كما الشاي.

معلومات متنوعة

يستخدم راتنج(صمغ) عرق السوس لتطييب التبغ.

أنواع أخرى مستهلكة

Glycyrrhiza uralensis
Glycyrrhiza inflata

.Gum-Juo

وتتميز جذور هذه الأنواع الصينية بالخصائص عينها كما السوس، وتعرف على المستوى المحلي الاستخدامات الطبية والمطبخية نفسها.

الجمبري الوردي بصلصة السوس

المقادير

16 حبة جمبري.
25 سل من الكريمة الطازجة.
عصير نصف حامضة.
1 ملعقة صغيرة من مسحوق عرق السوس.
1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور.
زبدة نصف مملحة - ملح.

طريقة التحضير:

- يقلب الجمبري في قليل من الزبدة، ثم يوضع جانبًا.
- تُسكب الكريمة الطازجة في طنجرة، ويضاف اليها الحامض والسوس والزنجبيل.
- تحرَّك الصلصة، وتترك لتتركز حتى الغليان، ثم يضاف الملح.
- يقدّم الجمبري مزيّنًا بالصلصة المحضرة.

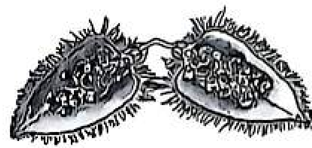
كوب الحليب بالسوس

المقادير

1 كوب من الحليب.
1 عود من السوس المقشوط (بدون لحاء).

طريقة التحضير:

- يغلى الحليب مع السوس.
- يُستخرج عود السوس، ويقدَّم الحليب ساخنًا أو دافئًا.





أنـاتو

Roucou

Bixa orellana

من فصيلة البكسيات

روكو، الأناتو، شجرة الأناتو، الأرنوتا، أشيوت، شجرة أحمر الشفاه، roucou بالفرنسية و Annato بالإنكليزية.
أصل تسمية أشيوت achiote من عبارة nahualt achiotl (بلغة سكان المكسيك القديمة).

الوصف النباتي

الأناتو عبارة عن صمغ شجيرة يصل ارتفاعها الى العشرة أمتار، تغطيها أوراق كثيفة ودائمة الخضرة. أما لحاؤها فمحمرّ. أوراقها ملساء، كبيرة، سلسة، تتراصف بشكل دوامة بسيطة، معلقة بسويقات طويلة، يتدرج لونها من الأخضر الى الأصفر والبني أخيرًا، تعبرها عروق خوصية حمراء على الجهة السفلية. أما الأزهار فوردية فاتحة اللون، تشبه الورود البرية، لا رائحة لها، وتحمل خمس بتلات، وعددًا كبيرًا من النورات الصفراء في القاعدة، حمراء مخملية في القمة، مرتبة بشكل باقة. والثمار كبسولات بشكل قلب وحجم حبة اللوز، لها قمة مسنّنة، مسطحة الجانبين، تتفتح بشكل صمّامين، تعبرها أشواك لينة، باللون الأحمر الداكن، تصبح بنّيّة عند النضج. في داخلها نحو ستين بذرة تتوزع في صفين، هرمية الشكل، تغطيها مادة حلوة ولحمية وصمغية حمراء وعطرية تعرف بالأريلة.

لمحة تاريخية

موطنه الأصليّ هو أمريكا الجنوبية الاستوائية، لكن «الهنود الحمر» الذين استخدموه كصبغة جسدية والذين يدينون له بتسميتهم كذلك من قبل المستكشقين الأوائل، خبروا الأناتو جيدًا. كما استُخدم لصبغ الصوف. وتزرع هذه النبتة اليوم، ليس فقط في أمريكا الاستوائية، ولكن أيضًا في الهند وفي جزر المحيط الهادئ وكذلك في زنجبار.

الأجزاء المستخدمة

البذور كاملة أو مقطعة. خلاصة غلاف البذور، وهي عبارة عن كتلة لينة باللون الأحمر البرتقالي، دهنية، مالحة ومرة. تجرد البذور من لبّها وتجفّف. ويمكن الحصول على «الأناتو الأخضر» عند غسل البذور مباشرة بالماء. متوفرة بشكل بودرة أو عجينة. الزيت. الأوراق.

في الطب

استخدمت البذور والأوراق في الطب التقليدي الهندي كمنشّط وطارد لديدان المعدة وكمضادّ حيوي للإسهال. هي غنية بالفيتامين «أ». وتناولها الهنود كمضادّ للتسمم بفعل سوء تحضير الكاسافا. وخارجيًا، تساعد على تهدئة الحروق وتهيّج الجلد، كما لدغات الحشرات.

في المطبخ

لبذور الأناتو رائحة الفانيليا عندما تكون طازجة. ولها طعم قابض وفلفلي، خشبي وحلو.
وتساهم البذور في كل الأحوال في إضفاء صبغة على الأطباق، أكثر منها مذاقًا. ولذلك تستخدم بشكل أساسي كملوّن في الصناعة الغذائية، تحت اسم E160b. ويعطي الأناتو اللون البرتقالي لشرائح الحدوق، والى جبنة اليفاروت، والادام وجبن الميموليت كما يلون الزبدة أو السمن والمايونيز والمعجنات والحلوى بالكراميل. وعلى الرغم من ذلك، يتمتع بحموضة لذيذة مثيرة للاهتمام.
يستخدم الأناتو لتتبيل عدد من الأطباق (الأسماك، اللحوم، الخضار والأرز). ولا غنى عنه في المطبخ الفيليبيني. يستخدمه اللبنانيون لتلوين المربى. كما يستعان بزيته لتحضير الصلصات أو المعجنات المكسيكية بالتوابل على غرار «مول باستا» mole pasta أو ريكادو روجو recado rojo كما يطيب اليخانى.

معلومات متنوعة

يدخل الأناتو في تركيبة عدد من مواد التجميل، كأحمر الشفاه، وبودرة الوجه، والزيوت السمرة.

الزعفران

Safran

Crocus sativus

من الفصيلة السوسنية

من تسمياته زعفران الخريف، زعفران Gâtinais، الزعفران المزروع، الزعفران الطبي. Crocus autumnalis مرادف مستحدث لم يعد مستخدماً. لا يجدر الخلط بينه وبين زعفران المروج أو الزعفران الكاذب اللذان يتطابقان مع السورنجان، ولا بينه وبين الكركم الذي يسمّى زعفران بربون.

الوصف النباتي

الزعفران عبارة عن نبتة عشبية معمّرة، يصل ارتفاعها الى 30 سم كحد أقصى. لها جُذمور سمين، قصير ورأسي،بشكل بُصيلة، يطلق عليه تسمية قرم، وتحيط به أغلفة ليفية. أوراقها ضيقة جدًا، منتصبة وخطية، مجمّعة في غمد غشائي عند القاعدة. متوازية الأضلع، خضراء مع شريط أبيض في الوسط. أما الجذعية المزهرة، فتزينها زهرة منفردة بنفسجية معرقة بالأحمر (يحتوي كل قرم من جذعية واحدة الى ثلاث) كأنما تبدو مدفونة في بداية الأزهار.
ولها ثلاثة نورات (بعكس السورنجان السام الذي يحمل ستة). وتقسم الزهرة الى سِمات(السّمة هي الجزء الأعلى من مدقّة الزهرة) باللون الأحمر البرتقالي الزاهي، تلتف على نفسها بشكل مخروطي. موعد الإزهار في نهاية الصيف (بعكس أنواع الزعفران الأخرى التي تزهر في الربيع). أما تكاثر الزعفران فخضري حصريًا (عن طريق القِمْع الذي ينتج البراعم).

لمحة تاريخية

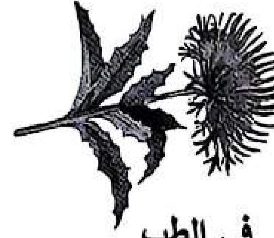
تعود أقدم الإشارات الى زراعة الزعفران الى نحو 4000 عام، وهي مسجلة على جداريات قصر كنوسوس في جزيرة كريت. وفي تلك الحقبة، أوعز قطاف السمّات، لكنه كان حكرا على فتاة صغيرة أو على الرجال كي لا تفسد. قد يكون أصل هذا الزعفران الجغرافي من بلاد فارس القديمة، لكن نوع Crocus sativus غير معروف الا بالزراعة. خمسمائة عام قبل وفاة بوذا، استخدمه الكهنة الهندوس لتلوين الأردية الخاصة بهم باللون الأصفر، في حين استعان به المصريون لتلوين شرائط المومياوات.

ووردت عبارة karkom في الكتاب المقدس وترجمت بـ «الزعفران»- الذي زرع بالتالي قريبًا من القدس- بدلًا من «الكركم» الذي لا نجده سوى في الهند والشرق الأقصى. وحاز بإعجاب الإغريق والرومان. وكتب عنه ثيوفراستوس و هيرودوت، ديسقوريدس وبليني الأكبر في نصوصهم. كما أحرق خلال الاحتفالات الدينية، وعطّر به نيرون غطاء زوجته إيمانًا بفعاليته المفترضة كمثير للشهوة الجنسية. ودخل منذ القدم الى المطبخ. وحاز بشعبية كبيرة في الصين في القرن السابع. وبعد مئتي عام، حمله العرب الى اسبانيا، حيث بدأت زراعته ولكن استخدامه المركز في فرنسا برز مع عودة الصليبيين. ووصل الى منطقة Gâtinais في العام 1306، حيث يزرع حتى اليوم. أما زراعته في الفاليه السويسري حيث يلقب بـ «ذهب (منطقة) «موند» فتتركز في أقصى الشمال الشرقي.
والزعفران مادة لكل الاستخدامات، المطبخية والطبية والتجميلية وصولًا الى الفنية منها. اذ استخدمه الرهبان، ورسامون آخرون لاحقًا، منهم مايكل أنجلو خلال عمله في كنيسة سيكستين، للحصول على اللون الذهبي. كما بات في الواقع علامة فارقة بين الطبقات الاجتماعية في العصور الوسطى، حيث استخدم لإضافة اللون الذهبي على الأطباق، حتى بات الهم الغذائي (لفئة معينة وهو أمر غني عن القول) إخفاء الصحون.

الأجزاء المستخدمة

السمة(الجزء الأعلى المجفّف من مدقّة الزهرة). القرم.
ويتمّ جَنْي والزعفران يدويّاً من الأوراق غير المتفتحة كليّاً. اذ تقطف الأزهار والسمات من قاعدتها، تنزع السمات التي تبلغ نحو 2.5 ملم بواسطة الظفر عن قاعدتها، ثم تجفَّف وفقًا لطريقتين: أولا طريقة كاربينتيرا التي تقتضي بوضعها في الشمس، أو الطريقة الإسبانية التي تنص على وضعها بجانب الجمر. ويباع الزعفران كاملاً أو مطحوناً بشكل بودرة حمراء برتقالية داكنة.
ويجدر الانتباه الى أن الزغفران هو على الأرجح أكثر التوابل عرضة للتزييف، نظرًا لسعره الباهظ، وهذا منذ فجر التاريخ. ولا ننسى أن بليني الأكبر تكلم من قبل عن الزعفران المغمس بالنبيذ أو المثقل بمسحوق

الميكا. ولا يجدر الخلط بين السمّات بشكل قمع ممدود، الملتفة بشكل مخروطي مفتوح ذي أطراف مسننة والتي تنتمي لصنف Crocus sativus، وبين الأقحوان (Carthamus tinctorius)، (أنظر لاحقا)، أو بين نبات القطيفة (Calendula officinalis) الذي يتمتع بطرف مقسم الى ثلاثة أسنان تعبرها ثلاثة أضلع. وفي ظل هذا «الاحتيال النباتي» الذي تضاف اليه بودرة الكركم والحر والرمان، يبدو كل شيء ممكنًا، ولم تمر هذه الأصناف مرور الكرام أمام وزرارة الاحتيال، من البوراكس الى الحصى المطحونة مرورًا بنشارة الخشب، وللزيت (لإثقال الوزن) أو حتى «لحوم البقر المطحونة».



في الطب

يبدو أن الخصائص الطبية للزعفران معروفة منذ أكثر من 5000 عام، إذ ذكرها الإمبراطور الصيني شين نونغ. وورد في بردية ايبرس في لائحة النباتات الطبية. وأستخدمها الرومان والإغريق على مفترق الطرق بين الاستخدام الطبي والمطبخي. ويعتقد بليني الأكبر أن الزعفران، الذي يعتبره منوّماً ومثيراً للشهوة الجنسية، يبدد آثار الكحول. واستخدم الزعفران السوري Crocomagma de Syrie الذي حُضّر بحسب بليني من زعفران «crocinum»، المدرّ للبول، لعلاج اعتام عدسة العين. وفي العصور الوسطى، تغنّى ابن سينا كما مدرسة ساليرنو بمزايا الزعفران الخاصة بالكبد. وفي القرن الثامن عشر، أصبح حلًا سحريًا. وفي هذه الأجواء، ظهر اكسير غاروس Garus، وهو غذائي جزئيًا وطبي، في العام 1719 كمنبّه ومهضّم وفاتح للشهية. وهل هو تقليد، على ما يدعي البعض، لإكسير باراسيلوس Paracelse... الذي يقلد هو الآخر صبغة من ايفين Rufus d'Ephène المقيم في روما في القرن الثاني؟ ويقال دوما أن ما يسمّى بالإكسير قد أنقذ حياة عدد من المرضى... ولكن عدد منهم أيضًا لم يوفق، ومن الأشهر في الحالتين؟ ولا شك في أيامنا هذه بالفضائل الفاتحة للشهية والهضمية له. كما يستخدم في الطب التقليدي لعلاج آلام المعدة والسعال. كما استعمله الصينيون لعلاج الأورام الدموية وانقطاع الطمث والإكتئاب.

*** تنبيه.** يحظر على النساء الحوامل نظراً لسمعته، التي لم يسئ استخدامها، كمسبِّب للإجهاض. وقد يتسبب استهلاكه المفرط باضطرابات عصبية جدية ونزيف. والحال مميت بالنسبة لجرعة تتخطى الخمس غرامات.

في المطبخ

رائحة الزعفران توابلية، لاذعة، مزهرة وخشبية، وعسلية بحسب البعض مع نكهة معدنية، وقليل من اليانسون والكافور. أما طعمه فتوابلي، حار، قريب من طعم القش، ومرّ قليلًا (تزيد مرارته مع الأيام). لم يلهم أي من التوابل هذا الكم من التوصيفات الخاصة بالشم والتذوق. وهو دليل على تعقيدها، نظرًا لمركّبات الزعفران الـ 35 الطيارة.

*** يستخدم الزعفران اليوم كما بالأمس كتابل.** يعود أول ذكر لاستخدامه في المطبخ لوصفة فارسية، نصت على تتبيل ظهر العجل بالنبيذ القديم والزعفران وماء الورد. استخدمه أبيقيوس باعتدال في الملح بالتوابل، ووجد الإغريق قوتهم وفي نقيع الحبوب والعسل والزعفران. أما في الغرب، وفي القرن السابع ميلادي، أدرج إيزيدور من اشبيليا الزعفران في Etymologia من ضمن الأعشاب العطرية، وفي القرن الخامس عشر، دخل كمكوّن في نحو 30 بالمئة من الوصفات. ويُستخدم في أيامنا هذه في كل مطابخ العالم، كملوّن للأطباق كما لنكهته المميزة.

ولا تقدم الوصفات كالبويابيس bouillabaisse من بروفانس، والبايلا paella والزارزويلا zarzuela الإسبانيتين والريزوتو risotto الإيطالي والطاجين المغربي دون زعفران. هذا فيما يخص الوصفات التقليدية الكبرى. كما يعطّر ويلوّن عددًا من قوالب الحلوى كالسافرون بونز الإنكليزي saffron buns وحلوى القديسة لوسيا السويدية، أو خبز الكوشول cuchaule والبريوش السويسري الأصفر اللون، والخبز والكعك العبري challah الذي يتناوله اليهود ليلة السبت، وبعض أنواع خبز التوابل، وهي اضافة جديدة. كما يستخدم في تعطير وتطييب الأجبان (وخاصة في موند في منطقة الفاليه)، والعديد من الحلويات.

واستخدامه تقليدي في المطابخ الاستوائية ولكن الناس يميلون الى استبداله بالكركم نظرًا لتكلفته الباهظة. ولتعطير الأطباق، تكفي إضافة الزعفران مباشرة خلال الطهي، أمّا لتلوينها، فلا بد من تذويبه، سواء كان كاملًا أو مسحوقًا، في القليل من السائل لبضع دقائق مع الاقتصاد في استخدامه. اذ ان الكمية الكبيرة تعطي نكهة العقاقير الطبية، التي يطلق عليها البعض اسم نكهة الصيدلة.

أما السبيغول spigol الذي يدين باسمه لمخترعه فريديريك اسبيغ Frédéric Espig فهو عبارة عن خليط من «الفلفل الحلو والكركم والتوابل النبيلة، والملونات والملح و3 بالمئة من بودرة الزعفران»، بحسب لاصقة المعلومات. ويستخدم هذا الخليط لإضفاء صبغة صفراء على البايلا، ولكنه لا يقارن بالزعفران.

*** في الشراب.** إضافة الزعفران الى الشاي كلاسيكية،

ففي المغرب، يحلّ الزعفران محلّ النعناع في الشاي، أو محلّ الشاي الأبيض في التيبت. أما شراب الزعفران، الأصفر اللون كما يجب أن يكون، فيتحوّل الى شراب منعش ببساطة عند إضافة الماء، ويعطي للكير kir (الذي لم يعد مفردًا) لونًا ونكهة مميزيان. كما يعطر الحليب واللبن والكريمة والمثلجات ويدخل في تركيبة الليكور على غرار chartreuse الأخضر المصفر والجن والبينيدكتين وايزارا. ويستخدم مشروب السافرانيل safranelle كفاتح للشهية، أو يقدم مع كبد الأوز الذي يحضر الآن بالزعفران.

أجزاء أخرى مستخدمة من النبتة

استخدمت سيقان الزعفران التي تتجاهل اليوم، في صناعة النشاء المستعمل من قبل مصانع شوكولاته مينييه Menier الذين اخترعوا ألواح الشوكولاته. وفي ايران، يستعان بالبتلات لإعداد المربى.

معلومات متنوعة

تتلوّن أصابع حصّادي الزعفران بالأخضر، وهو مزيج الأزرق البنفسجي من البتلات والأصفر الناتج عن السداة والمدقّة. وتُستخدم البتلات والقرم(الأقماع الورقيّة) الفاسدة كعلف للأبقار التي تدر بالتالي وعلى ما يبدو، حليباً أكثر.

ويستخدم الزعفران بوفرة في صناعة العطور، اذ يتزاوج جيدًا مع نكهة الخشب والجلد وعرق السوس. وكما في المطبخ، يرتبط بعبق الفانيليا. استعمل قديماً لتلوين معجون الصندل الذي استخدمته الهنديات للحصول على العلامة (تيلاك tilak) التي تزين الجبهتهن. واستبدل اليوم بالكركم. ما زال مستخدماًاليوم كملوّن للحرير والصوف على وجه التحديد.

أنواع أخرى مستخدمة

وحده نوع **Crocus sativus** يوفر التابل الذي نسميه الزعفران. ومع ذلك، يحمل القرطم الاسم العامي نفسه، وسنعالجه ههنا كما لو كان النوع عينه القرطم Carthamus tinctorius من الفصيلة النجمية.

القرطم، أو الزعفران الكاذب، أو زعفران الصباغ، أو زعفران المروج، أو الزعفران المكسيكي.

- الوصف النباتي

نبتة عشبية سنوية أو ثنائية الحول، يصل ارتفاعها الى المتر الواحد. تتميز بجذر وتدي طويل للغاية. أما فروعها فبيضاء، قاسية وجرداء. أوراقها خضراء داكنة، لماعة، متبادلة، رمحية، مغمّدة ومسنّنة الأطراف، وشوكية. تبرز نوراتها بشكل باقات نهائية، يتألف كل منها من رؤيس يحمل من 50 الى 90 زهرة أنبوبية باللون البرتقالي الزاهي. أما الثمار فبشكل فقيرات بيضاء، لمّاعة الى حمضيّة، تعلوها حراشيف مرة. والبذور زيتية، بيضاء ولمّاعة ومخططة بألوان عديدة.

- لمحة تاريخية

موطنه الأصليّ الهند وتركيا، وتعرف هذه النبتة منذ العصور القديمة. ووجدت أزهارها في شرائط المومياءات المصرية القديمة، ما زالت تحتفظ بلونها الأحمر. ذكر بليني الأكبر زراعتها في مصر. والعرب هم الذين حملوها الى أفريقيا الشمالية، ومن ثم الى إسبانيا. وتزرع اليوم في الهند والصين والشرق الأوسط والمكسيك.

- الأجزاء المستخدمة

الزهيرات الرقيقة والممدودة، الأنبوبية الشكل والمغلقة، والتي تتميز بخمس فصوص يطبعها ضلعان، باللون الأحمر البرتقالي، مجففة. البذور والأوراق الصغيرة.

- في الطب

هل استخدم القرطم منذ الأزل لخصائصه الملونة، في علاج الأمراض النسائية والدورة الدموية؟ هو يعرف كمسهّل ومعرق ومدر للبول ومسبّب للإجهاض.

- في المطبخ

لا خصائص عطرية له. ولا طعم كذلك.

* **يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل**. ويعمل كبديل للزعفران في تلوين الأطباق بالأصفر.

***في الخلطات**. يدخل في مكونات الكاري.

* **أجزاء أخرى مستخدمة من النبتة**. تضاف الأوراق الصغيرة نيّئة الى السلطة أو تطهى على البخار. ويستخلص من البذور زيت القرطم المعروف كذلك بزيت الشوك. وهو استخدام مألوف منذ القرن الرابع قبل الميلاد.

معلومات متنوعة

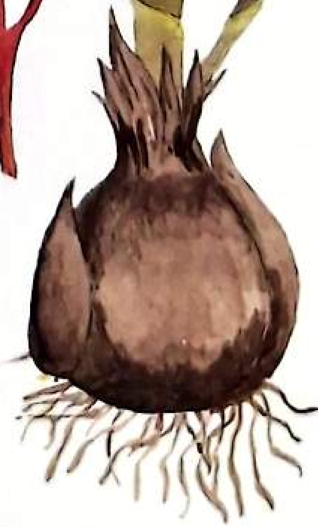
عدا عن تزييف الزعفران، تختصر اهم استخدامات القرطم بإضفاء اللون الأحمر الكرزي وهو لون أولع المصريون به. وما زال مستخدمًا في الصناعة التجميلية بعد ان شكل بودرة الخدود «زنجفر اسبانيا» الشهيرة «Vermillon d'Espagne». ثم ترك منذ اكتشاف الملونات الكيميائية أو استخدم محليًا بالطريقة التقليدية.

Carthamus tinctorius
الزعفران



Crocus sativus
الزعفران








Sesamum indicum
السمسم

Sésame

السمسم

Sesamum indicum

من الفصيلة السمسمية

من تسمياته العربية جلجلان، سمسم، جُلْجُلاَن، سِمْسِم. ولا يبدو أن للسمسم الكثير من التسميات العامية الفرنسية عدا sésame، ولكنه يسمى كذلك بـ tell أو till.

الوصف النباتي

نبتة عشبية سنوية الحول، يصل ارتفاعها الى نحو المترين. تتميز بجذوع بشكل زاوية وقليلة التشعُّب، مغطاة بزغب في الجزء العلوي. الأوراق القاعدية معلقة بسويقات طويلة، رمحية الشكل، كاملة ومقطعة. أما الأوراق النابتة في القمة فمتبادلة، كاملة وضيقة. أزهارها بيضاء الى وردية، منفردة أو في مجموعات تحتوي من اثنتين الى ثلاث عند إبط الأوراق العلوية، مع بتلات بشكل إصبع القفازات، وأطراف مقطّعة الى خمسة فصوص، واحد منها أكبر حجمًا من الباقين. والثمار عبارة عن كبسولات بطول حوالي 3 سم، وجرابات عديدة، ثنائية الفقيرات، تحمل عددًا من البذور البيضاوية والمسطحة، بسطح لامع، ناعم أو مجعَّد قليلا.

لمحة تاريخية

لا يعرف السمسم بشكله البري. وزراعته قديمة، إذ اثبتت في باكستان (في وادي نهر السند) منذ أكثر من 3 آلاف عام، بالإضافة الى استخراج زيته، لكن الغموض بقي محيطاً ببلد المنشأ. والغريب أن السمسم لم يرد في الكتاب المقدس على الرغم من كونه من النبات الزيتي من بين أقدم المزروعات. وصل السمسم الى أفريقيا بفضل السومريين وسكان بلاد ما بين النهرين. ويعود استخدامه في الصين الى أكثر من ألفي عام. كما يرد ذكره في بردية ايبرس. وذكر ديدرو أن المصريين أظهروا ولعًا بالسمسم بسبب نموه السريع بعد فيضانات نهر النيل.

وفي العصور الوسطى، لم يحظ بحماس كبير لأنه «يفسد المعدة ويهضم بالكاد»، بحسب الكتابات المؤرخة لهذه الحقبة. وفي الهند، كان ولا يزال رمزًا للخلود ومبدأ حياة، مربوط بالطقوس الجنائزية والدينية. وفي بعض الدول، يعتقد أن تقديم السمسم كأضحية يمحو الخطايا. وفي العصور الوسطى، درجت العادة أن يرسل خبزاً صغيراً بالسمسم لعائلة الزوج المستقبلي، خلال الاحتفالات المرتبطة بالزفاف اليهودي. وأدخل الى أمريكا عن طريق العبيد الأفريقيين.

الأجزاء المستخدمة

البذور كاملة، مطحونةً أو غير مطحونة، أو مسحوقة. الأوراق. كما يباع بشكل زيت ومعجون (الطحينة). وتوضع الثمار المقطوفة قبل تفتحها، على لائحة الانتظار، حتى تنضج. في حين، يمكن قطاف بعض الأنواع غير المتفتحة في وقت لاحق. وتصنَّف البذور بحسب ألوانها: بيضاء، كريم، بني فاتح ثم بني داكن فأسود.

في الطب

يقترح بليني الأكبر تناول السمسم مسحوقًا في النبيذ لإيقاف الغثيان، وتخفيف التهابات الأذن بفضل زيته. ولكنه يعتقد أنّه سيّىء للمعدة ومسبِّب لرائحة الفم الكريهة، وهي خصائص أعادها آخرون من بعده. وطرح ديدرو سؤالاً حول التشابه بين سمسم القدماء وسمسم العصر، نظرًا الى أن الخصائص الطبية التي عددها ديسقوريديوس بدت مختلفة. كما اعتبر السمسم معدِّلا للشهية. وفي الطب الشعبي، استخدمت بذور السمسم في البلدان المنتجة كمدِرّ للبول وملِيِّن ومضادّ للروماتيزم ومثير للشهوة الجنسية. وهي كذلك مضادة للأكسدة. وتستعمل خارجيًا لعلاج الخراجات والحروق.

في المطبخ

لا رائحة للسمسم، وله طعم لوزي باهت نسبيًا، أو بندقي يبرز بقوة عند تحميصه. استخدمت بذور السمسم في البداية لمواردها الزيتية. واستخدم االفرس زيت السمسم في عهد ماركو بولو حيث كان زيت الزيتون لا يزال مجهولاً. ويمكن استخدامه في السلطة، كما يضاف الى السمن.

* **يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** علماً بأن هذا الاستخدام حديث نسبيًا، بالنسبة لنا على الأقل، وليس بجديد في كل البقاع. فالرومان تناولوا بذور السمسم مطبوخة أو بشكل معجون مطيب بالكمون، وفي أفريقيا، يعتبر السمسم هذه الأيام من الحبوب. وتستخدم البذور السوداء بشكل أساسي في الصين، في حين لا غنى عن البيضاء منها في الشرق الأوسط وآسيا، حيث تدخل في مكونات الحساء.

وتضاف البذور بعد تجريدها من قشرتها الى وصفة قوالب الحلوى والحلويات (على غرار النوغا) والخبز.

وتتحول الى معجون يسمّى الطحينة، عند طحنها، وتدخل مع زيت الزيتون في تركيبة الطحينة الشرقية الأساسية في طبق الحمص اللبناني بالطحينة الشهير، أو في الحلويات الشهيرة كالحلاوة. كما نجد السمسم في وصفة الشعيرية المجففة والفونديه الصيني. ويضاف الى عصير الحامض لأنه ممتاز مع المقبلات.
وصنع منه اليابانيون بهارا هو gomasio وهو مزيج من الملح وبذور السمسم المطحونة على الجاف، قبل سحق كل المقادير في المطحنة. كما يعمدون الى شيّ البذور السوداء على الجاف قبل استخراج الزيت الطيار منها لاستخدامه كبهار. ولكن البذور السوداء المسحوقة تبدو أكثر مرارة. ويمكن تحويل الأطعمة الى مقرمشة عبر تغليفها ببذور السمسم. أما في الغرب، فينص استخدامه على رش البذور فوق الخبز والحلويات، ونجدها طبعًا على خبز الهامبرغر. وهو يضيف نكهة منعشة وحمضية تكمل الطبق. ممتاز مع الشوكولاته والأطباق الحلوة والمالحة.

* **في الخلطات.** يمزج مع الزعتر اللبناني السوري وكما سنرى مع خليط بودرة الشيلي shichimi togarashi.

* **أجزاء أخرى مستخدمة من النبات.** تعتبر الأوراق والبراعم الصغيرة من الخضراوات في غرب أفريقيا.

معلومات متنوعة

لقد حملت قصة علي بابا المعروفة اسم السمسم على بساط الشهرة، وليس بأقل من الأكيد بأن الأطفال (والكبار على حد سواء) يخلقون رابطاً بين نبتة السمسم وباب المغارة. ويستخدم الزيت المستخرج من البذور في صناعة مواد التجميل والصابون وزيوت التدليك للجسم. واعتاد الصينيون إحراق زيت السمسم للحصول على دخان أسود حولوه من بعدها الى حبر، وحديثاً الى شمع بالسمسم الأسود المنتشر لدى جيراننا الإنكليز. بينما تُحفظ النفايات الناتجة عن هذه العملية كعلف للبعير.

أنواع أخرى مستهلكة

يستهلك نوعا **Sesamum adatum** و **Sesamum arditum** كخضروات وحبوب في أفريقيا.

الصلصة الحلوة بالسمسم

المكونات

100 غرام من بذور السمسم الأبيض.
4 ملاعق كبيرة من خل الأرزّ الياباني.
4 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا اليابانية الداكنة.
2 ملعقة طعام من السكر.

طريقة التحضير:

- تشوى بذور السمسم على الجاف ثم تُطحن.
يُخلط الخل وصلصة الصويا والسكر. ويسخّن المزيج عند الضرورة حتى يذوب السكر. يُحفظ جانبًا.
- يضاف السمسم عندما تبرد الصلصة.
- يقدم مع الخضار النيئة أو المسلوقة.

السبانخ ببذور السمسم

المقادير

1.2 كغ من السبانخ.
3 فصوص من الثوم.
50 غ من الزبيب.
4 ملعقة كبيرة من بذور السمسم الأشقر.
ملح

طريقة التحضير:

- يغسل السبانخ ويقطّع.
- ينقع الزبيب في الماء الدافئ، ثم يوضع في الماء المغلي والمملح حتى يبيّض. ثم يصفّى ويُضغط.
- تقلّب السبانخ لثلاث دقائق في المقلاة مع فصوص الثوم المقشرة والمهروسة، والعنب المصفّى. يضاف الملح.
- يقدَّم الطبق مزيّنًا ببذور السمسم.

أفخاذ الدجاج بالسمسم

المقادير

8 أفخاذ دجاج صغيرة.
2 ملعقة طعام من الفلفل الحلو.
1 عصير الحامض.
1 ملعقة صغيرة من بودرة الكمون.
1 ملعقة صغيرة من السكر.
1 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف.
2 ملعقة كبيرة من الصويا.
2 ملعقة كبيرة من زيت زيتون.
رشة فلفل حار.
4 ملاعق كبيرة بذور السمسم.

طريقة التحضير

- تُخلط كل التوابل باستثناء السمسم مع الزيت والسكر والحامض.
- تُجرَّح أفخاذ الدجاج، ثم تغمَّس في الخليط، وتحفظ جانبًا لمدة ساعة.
- تغلّف الأفخاذ ببذور السمسم، وتُشوى لمدة 20 دقيقة.

السمّاق

Sumac

Rhus coriaria

من الفصيلة البطمية

من تسمياته: سماق الدباغين، والسماق الشائع، والسماق العادي، والسماق الأحمر ،وبالفرنسية roure des corroyeurs. أما نوع Toxicodendron أي السماق، فهو مرادف.

أصل اسم الفصيلة coriaria من الكلمة اللاتينية corium أي cuir بالفرنسية والتي ترمز الى دباغة الجلد. والدباغين (سماق الدباغين) نسبة لأولئك الذين يعدون الدباغ. واختلفت تسميات السماق باختلاف استخداماته، فسماق الطباخين مرادف للفاكهة، وسماق الدباغين، أوراق وفروع النبتة، وسماق جالينوس الأحمر كناية عن البذور.

الوصف النباتي

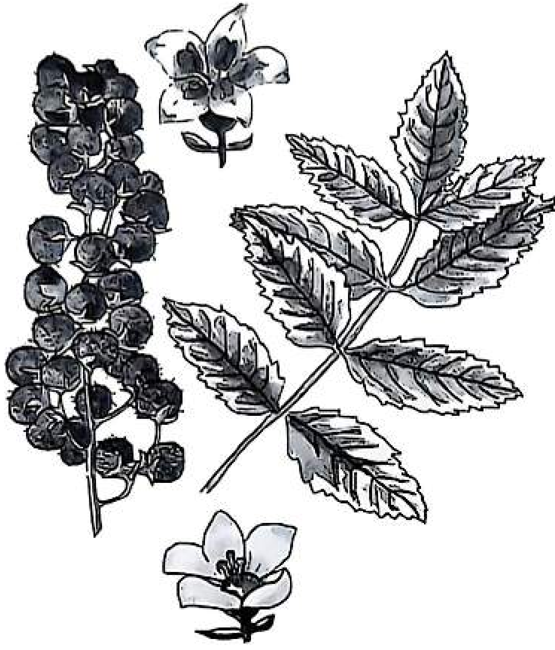
السماق شجيرة يصل ارتفاعها الى نحو 3 أمتار. تزيّنه أوراق عطرية تصبح حمراء في فصل الخريف. وجذوعه بنية صفراء، مشعَّرة، هزيلة. أما الأوراق فمقطعة من 9 الى 15 وريقة بيضاوية الشكل، ريشية، مشعَّرة قليلًا من الناحية الظهرية وتكسوها شعيرات ناعمة بيضاء على السطح. أزهارها بيضاء مخضرة تظهر بشكل عناقيد نهائية مدمجة. أما الثمار فصغيرة، عنبية الشكل، باللون الأحمر القاني، تغطيها شعيرات افرازية منتصبة، تحتوي على ثمار صغيرة كروية الشكل بنية مخملية قاسية للغاية.

لمحة تاريخية

أصل السماق من أرجاء منطقة حوض الأبيض المتوسط، واستخدم سريعًا في الدباغة من قبل المصريين، ثم اليونانيين من بعدهم، وخاصة سكان الميغارا، حيث دباغة الصوف. وذكره ثيوفراستوس وبليني الأكبر تحت عنوان دباغة الجلود. وفي الشرق الأوسط، زرعه العرب واستخدموه كبهار وملوِّن.

الأجزاء المستخدمة

الثمار. البذور. تقطف الثمار قبل النضج، وتجفَّف حتى تصبح باللون البني البنفسجي الغامق. البودرة البنية.



غالبًا ما يقدَّم ممزوجًا مع الملح في المطبخ. الأوراق. البراعم الصغيرة. الجذور. اللحاء.

في الطب

يعتبر طعم السماق الحمضي، والحائز على تقدير القدماء، معدِّلًا للشهية ومهضِّمًا. كما يعتبر مطهِّرًا معديًا ومعويًا. ويستخدم في الصين كمقشِّع(مساعد على إخراج الإفرازات من الفم). أما ديدرو الذي يمعن في الكلام عن البذور دون أي ذكر للثمار، فيذكر أن السماق لا يلعب أي دور عندنا، خلا سماق فيرجينيا (أنظر لاحقًا) المستخدم كعلاج، خاصة ضد النزيف، وكمضاد لتكلس الأسنان.

في المطبخ

للسماق رائحة خفيفة جدًا، وطعم فواكهي، وحمضي وقابض قليلًا.

***يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** استخدمه الرومان قديمًا لتحميض أطباقهم، أي: كبديل للحامض الذي لم يكن شائعًا في تلك الفترة. ولذلك حمل اسم rhus culinaria. ونقل ديدرو في موسوعته أن الأتراك استخدموا السماق كتابل، ولكنهم تخلوا عنه بسبب اسوداد أسنانهم.

السماق من التوابل الأساسية في مطابخ الشرق الأوسط وعلى وجه التحديد في لبنان، إذ تنثر الثمار المطحونة فوق اللحوم المشوية والأسماك. وتضفي الحموضة المطلوبة على الثمار الفائقة الحلاوة، كما تلوّن الفطائر والصلصات. وفي ايران أو في جورجيا، يستعان به لتتبيل الكباب. ويمكن استهلاك الثمار المجففة مطحونة أو لبّها. كما يحضر مَغليّ عبر نقع الثمار المطحونة في الماء. واذ هي حمراء وحمضية، تسمح بإضافة

حموضة الى المخللات والأطباق المختلفة على غرار الحامض أو الخل، ولا ننسى اللون أوّلًا.

* **في الشراب**. ثمار السماق اساسية في عدد من المشروبات المنعشة والخالية من الكحول والغازية.

* **في الخلطات**. يدخل السماق في خلطة الزعتر اللبناني السوري الشهيرة.

* **أجزاء أخرى مستهلكة من النبات**. تستخدم الأوراق المجفّفة في مناطق الشرق الأوسط.

معلومات متنوعة

توفر الجذور والثمار صباغًا أحمر، في حين يوفر اللحاء صباغاً أصفر اللون. تستخدم الأوراق والبراعم الصغيرة لدباغة الجلود، خاصة جلود آسفي في المغرب أو قرطبة في أسبانيا. كما تعطي إمكانية الدباغة باللون الأخضر. وفي الصين، استُعمل السماق لدباغة الأسنان باللون الأسود، وذكر ديدرو أن مَغْليّ الأوراق يساعد على صباغة الشعر بالأسود، وأن الخشب مفيد في صناعة الحبر.

أنواع أخرى مستهلكة

***تنبيه**. يُعتبر العديد من أنواع السماق سامّة للغاية. وتدرج حاليًا في فصيلة Toxicodendron ولكن الأخصائي وحده قادر على تمييز الفرق. لا يجدر استخدام ثمار سماق الزينة.

Rhus aromatica

او السماق العطري. اصل هذه الشجيرة من ساحل شمال الاطلسي الأمريكي، ويصل ارتفاعها الى ثلاثة أمتار كحد أقصى. أوراقها صغيرة ومعنّقة بثلاث وريقات فقط، مسنّنة. تتجمع الأزهار بشكل سنابل قريبة. أما الثمار فكروية الشكل، حمراء مشعّرة ذات نَوَيات ملساء. تستخدم ثمار هذا النوع في المطبخ على غرار السماق. كما يستعان باللحاء والجذور الغنية بمركب التانين.

Rhus glabra

أو السماق الأجرد أو السماق القرمزي
يعرف هذا النوع من البرازيل الى أمريكا الشمالية، وهو عبارة عن شجرة يصل ارتفاعها الى ثلاثة أمتار. تتميز بجذور عديمة الشوك، رمادية الى بنية. كثيفة الأوراق. أوراقها طويلة تتشكل من 15 الى 30 وريقة رمحية، لماعة وذات حواف مسننة، خضراء مزرقة، حمراء في الخريف. أما الأزهار فخضراء مصفرة تتجمع بشكل باقات مخروطية منتصبة. تستخدم عناقيدها الحامضة في المطبخ. كما يعد منها الهنود مشروبًا حمضيًا.

Rhus typhina

أو سماق فيرجينيا
قطيفة السماق، السماق بذيل الثعلب، السماك ذو الخشب المشعّر. سماق فيرجينيا عبارة عن شجرة ثنائية المسكن (أي أن الأزهار المؤنثة مفصولة عن المذكرة منها)، ممتدة (أكثر من مرتفعة) بفروع حمراء. يكسوها لحاء أملس باللون الرمادي الساطع. أما الأزهار فخضراء. عناقيد الثمار حمراء قانية، وهي عبارة عن نَوَيات مسطّحة ومشعّرة. يستخدمها السكان الأصليون في صناعة عصير الحامض. موطنه الأصليّ. هو أمريكا الشمالية وآسيا، وتزرع في أوروبا كشجرة للتزيين. ويمكن للّاتكس الأبيض الذي يرشح من فروعها خلال قطعها التسبب بالتهابات جلدية شديدة.

رقاقات باللحم

المقادير
200 غ من لحم البقر.
1 بصلة.
1 ملعقة طعام من الصنوبر.
25 غ من الزبدة.
نصف ملعقة صغيرة من الملح.
1 رشة من الفلفل.
رشة قرفة.
1 ملعقة صغيرة من السماق.
20 غراما من الجبن المبشور.
300 غرام من عجينة الفطائر.
زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

- يُقلى الصنوبر في نصف كمية الزبدة، ويحفظ جانبًا.
- يُقلى البصل المقطع في الكمية المتبقية، ويضاف اللحم المفروم. يرشّ الملح والفلفل. ثم تقلى المقادير لمدة ١٥ دقيقة.
- بعيدًا عن النار، يضاف الجبن المبشور، والسماق والقرفة والصنوبر.
- تقطع العجينة الى مستطيلات (نحو 20 منها) ،ويدهن كل منها بزيت الزيتون.
يوضع مقدار ملعقة صغيرة من اللحم فوق كل عجينة وتلفّ هذه الأخيرة بإحكام بشكل سيجارة (رقاقة).
- توضع الرقاقات على صينية الخبز، المطلية بالزبدة، في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية ولنحو 20 دقيقة.
- تقدّم الرقاقات ساخنة.

مربى التفاح بالسماق

- تضاف ملعقة صغيرة من السماق الى كومبوت التفاح.

التمر الهندي

Tamarin

Tamarindus indica

من فصيلة البقوليات

التمر الهندي، التمر من الهند، التمر الحامض، شجرة النخيل الهندية الصغيرة، تمور الهند.
أصل اسمه من العبارة الهندية «أربا تامار هندي» arba tamar hindi التي تعني «ثمرة الهند». لا يجدر الخلط بين التمر الهندي ونبات الدميانة tamaris، الذي لا يشبهه سوى بالاسم، ولا بينه وبين ثمار المشملة Vangueria madagascarensis من جزر الهند الغربية. وتمر الهند هو النوع الوحيد من هذه الفصيلة.

الوصف النباتي

شجرة كبيرة يصل ارتفاعها حتى 30متر، بطيئة النمو. معمّرة (حتى 150 سنة)، تتميز بأوراق مستديمة الخضرة ومتدلية، خضراء، ريشية الشكل، رمحية وجرداء- جلدية، تتشكل من 10 الى 20 وريقة بيضاوية، تنكفئ على بعضها في المساء. أزهارها عطرية، صغيرة، مجمّعة في عناقيد هزيلة نهائية أو إبطية، تتكون من خمس بتلات، ثلاثة منها متطورة فقط، صفراء شاحبة اللون ومخططة بالأحمر. أما الثمار فجرابات غير متفتحة، بسويقات طويلة، مخملية، صفراء فاتحة، يصل طولها الى حوالي 20 سم كحد أقصى، متعرجة بشكل غير متكافئ؛ هشة، تحتوي على 3 الى 12 بذرة قاسية، لماعة، مستطيلة الشكل، بنية داكنة، في قلب لب بني محمرّ داكن، تعبره أضلع صلبة عديدة.

لمحة تاريخية

أصل التمر الهندي من غرب أفريقيا أو القرن الأفريقي، وزرعت شجرة التمر سريعًا في الهند حيث ورد ذكرها في المخطوطات السنسكريتية، لدرجة اعتقادها من هذه المناطق. استخدمها العرب منذ القدم. ومن الواضح أن الصليبيين هم من أحضروها الى أوروبا. وصفته مدرسة سالرم على أنه ثمرة نخيل الهند (ومن هنا بعض تسمياته العامية)، وتوجب انتظار البرتغاليين لرؤية الشجرة مزروعة.
يتواجد التمر الهندي حاليًا مزروعًا أو بريًا في آسيا، كما يزرع في الشرق الأوسط وأمريكا الاستوائية حيث حمله الإسبان منذ القرن السابع عشر، كما في أفريقيا. ويعتبر من الأشجار المقدسة في عدد من بلدان هذه القارة الأخيرة.

الأجزاء المستخدمة

الثمار ولبها. البذور. الأوراق. البراعم الصغيرة. الأزهار. البراعم واللحاء والخشب. كما تباع قرونه مجففة، كاملة أو مشرحة. أما كتل التمر الهندي فعبارة عن أجزاء من الفاكهة مقطوفة عند النضج ومجففة ومضغوطة. ولا بد من إزالة البذور وقشرتها اللحمية، عبر نقع اللب والبذور في الماء الساخنة لمدة 15 دقيقة تقريبًا لاستخراج العصير بعض تصفيتها، أو إزالة البذور والشروش يدويًا. وقد يباع اللب بشكل معجون قاس، سميك ولزج، باللون البني الداكن أو بشكل سائل مركز، أي نوع من الدبس المكثف والجاهز للاستخدام. وغالبًا ما زُيِّف معجون التمر الهندي بعجينة البرقوق.

في الطب

يستخدم لب التمر الهندي منذ زمن طويل نظراً لخصائصه الطبية. واستعان به المصريون سريريًا كطارد للديدان، في حين لم يكرس له اليونانيون أي ذكر في صناعاتهم الطبية. ويعتبر التمر الهندي معدلًا للشهية، ومليّنًا خفيفًا. وهو قابض، ويُستخدم كذلك لعلاج الاضطرابات المعوية والزحار. كما يتمتع بفضائل مقشّعة(مساعدة على إخراج الإفرازات من الفم). وهو غني بالفيتامين سي. ويستخدم لحاؤه في علاج الربو. كما يخصص مغليّ الثمار للغرغرة ويدخل في صناعة هلام اللثة للرضّع. أما على مستوى الاستعمال الخارجي، يساعد معجون التمر الهندي على تخفيف الدمامل، وهو أمر لم يغب ديدرو عن ذكره في موسوعته. ودخل في القرن التاسع عشر في الوصفات نفسها كما الكراوية.

في المطبخ

للتمر الهندي رائحة باهتة كالبرقوق الأخضر. وطعم حمضيّ وحلو، فاكهيّ ومنعش، مع نفحة من الجوز الطازج ومربى البرتقال. تتنوّع درجة حلاوة اللب بتنوع الأصناف. في حين يتميز لب الثمار المزروعة في أمريكا بحموضة أقل.
ولا بد من نقع المعجون في الماء أو في شراب حمضي


Tamarindus indica
التمر هندي

(الحامض) لمدة 10 دقائق، ثم تذويب المركز في ملعقة الى ست ملاعق كبيرة من الماء الساخن. ثم يُستخدم لتحضير الأشربة والمربى بفضل مركب البكتين (كمربى التمر الهندي اللاوسي الشهير بجوز الهند)، وحبوب الحلوى (الزلابية المغلفة بالسكر)، كما يُطيب التحلية. ودرجت العادة قديماً أن تقطف الثمار خضراء قبل نضجها وطبخها بالماء أو تغليفها بالسكر.

* **يستخدم التمر الهندي اليوم كما بالأمس كتابل.** ويدخل معجونه بسبب الحموضة التي يحتويها، في الأطباق على غرار الحامض. ويستخدم بوفرة في المطبخ الهندي والشرق أوسطي. ويطيِّب عددًا من أطباق السمك والمحار والأرزّ أو الخضار، الجافة على وجه الخصوص. كما نجده في الحساء التايلاندي الحامض، والحار أو في الصلصات الصينية التي تجمع بين الحموضة والحلاوة. كما يطيِّب اليخاني والصلصات التوابلية كالساتيه التايلاندية، والسامبلان الأندونيسية. ويضيف حموضة الى كولومبو جزيرة ريونيون. أما عصير التمر الهندي، المستخرج من الثمار الطازجة، فيستعمل في تتبيل السلطات. كما يدخل في مكوِّنات صلصة رسيستيرشاير وفي الكاري.

* **في الشراب.** معجون التمر الهندي أساسي في المشروبات المنعشة المسمّاة بماء الاسيم (asem تعني معجون التمر الهندي) في الهند، وشراب تامارينداد في جزر الهند الغربية وريونيون، وشراب تاماريندو في أمريكا اللاتينية، كما في المشروبات التي تذوب بالماء فتروي العطش، ويستهلكها المسلمون على وجه التحديد في شهر رمضان. وحمله العرب والأتراك في رحلاتهم الطويلة مجفَّفًا أو مغلَّفًا بالسكر. كما يدخل التمر الهندي في تركيبة المشروبات الكحولية المرة أو البانش.

* **في الخلطات.** معجون التمر الهندي من مكوِّنات خلطات الكاري الهندية، والنام بريك التايلاندية والسامبال الهندية.

* **أجزاء أخرى مستهلكة من النبتة.** يعطِّر السكان الأصليون أطباقهم بواسطة أوراق التمر الهندي الحمضية. وعلى غرار الأوراق، تُستهلك البراعم الصغيرة والبراعم كخضار. وفي البهاماس، تشوى القرون كاملة.

وتستخدم البذور كعلف للحيوانات، ولكنها تحمَّص في تايلاندا فتصبح بديلًا للقهوة. وتصبح بعد غليها وطحنها، مصدرًا للبكتين المحلي، وهو مركب مستخدم في المواد الغذائية. كما يُستخدم صمغ التمر الهندي كمثخِّن في الصناعة الغذائية.

معلومات متنوعة

يُستخدم التمر الهندي كشجرة زينة، ويحظى خشبه، القاسي جدًا بشعبية كبيرة في النجارة. وأصبح بونساي (شجر قزم للزينة). ويستخدم معجونه لتعطير تبغ التدخين كما المضغ. كما يستعان بالزيت الطيار المستخرج من البذور في صناعة الملوِّنات، كما الصبغة الصفراء والبرتقالية من الأوراق. أما لبّ التمر الهندي المنقوع بالقليل من الماء، فيساعد على تنظيف النحاس.

صلصة التمر الهندي

المقادير

100 غرام من عجينة التمر الهندي.
60 غرامًا من السكر البني.
1 ورق الغار.
1 ملعقة صغيرة من بودرة كمون.
1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المجفف.
1 ملعقة صغيرة من الكركم.
1 ملعقة طعام من مسحوق الكاري.
50 سل من الماء.
نصف فلفل حار وملح.

طريقة التحضير:

تسخَّن عجينة التمر الهندي في الماء، ويضاف إليها الغار، وتوضع على نار خفيفة جدًا لمدة 30 دقيقة مع التحريك المستمر.
ثم يغربل المزيج لفصله عن الأجزاء والغار. تضاف التوابل الأخرى، وتقلب على النار دون أن تحترق. يضاف الملح.
يقطَّع الفلفل ناعمًا. ثم يضاف مع السكر الى العجينة، ويستمر طهيها دون غطاء لنحو 20 دقيقة.

صلصة السمك المشوي

المقادير

ملعقتا طعام من لب التمر الهندي.
15 سل من الماء.
2 ملعقة طعام من صلصة السمك nuoc-mâm الفيتنامية.
1 ملعقة طعام من السكر.
1 كراث - ملح وفلفل.

طريقة التحضير:

- يُفرم الكراث، ويقلى على نار هادئة.
- يمزج التمر الهندي في طنجرة على نار هادئة مع الماء، ويحرك المزيج للحصول على معجون أملس وكثيف.
- تضاف صلصة السمك والسكر. فالملح والبهار وأخيرًا الكراث.
- تقدَّم الصلصة مع شرائح السمك المشوية سابقًا.

الفاصوليا Tonka

Dipteryx odorata

من فصيلة البقوليات

من تسمياتها: حبوب الفاصوليا، فول التونكا، جوز التونكا، فول الهند وsarrapia في فنزويلا وcoumarou وغاياك كايين. Tonka بالفرنسية،
وتعني هذه التسمية الأخيرة ببساطة «شجرة» في لغة توبي التقليدية في منطقة جويانا الفرنسية. أما عبارة Dipteryx اللاتينية، فتذكر بشكل الزهرة «ذات جناحين».

الوصف النباتي

الفاصوليا شجرة يصل ارتفاعها الى 25 مترًا، تُعرف بشكلها البري، غير المزروع. تزيِّنها أزهار مجنحة باللون الوردي البنفسجي. أما الثمار فبيضاوية الشكل باللون الأخضر المصفر، غير متفتحة، تتمتع بلب ليفي وإسفنجي، تشبه حبات المانجو الصغيرة، وتحتوي على نواة قاسية وملساء بطول 4 الى 5 سم تقريبًا، مستطيلة الشكل، تغطيها قشرة حمراء داكنة ولبّ باللون الأبيض الضارب.

لمحة تاريخية

عرف صانعو العطور حبوب الفاصوليا الفنزولية، واستخدموها قبل الطباخين. وأضيفت نكهتها على التبغ لتطييبه كما هو حال الأمستردامر Amsterdamer. وتنمو الشجرة اليوم في كولومبيا والبرازيل والغيانا. ولكن قبلها بكثير، استخدم هنود الأمازون لحاء وبذور الفاصوليا coumarou. وعرف جزيء الكومارين الذي تحتويه هذه النبتة في العام 1820، ويدخل حاليًا في 90 بالمئة من العطور.

الأجزاء المستخدمة

البذور. وعلى غرار الفانيليا، تحتاج بذور الفاصوليا للنضج كي تحرِّر عطورها. وتجفف الثمار الطازجة والمتساقطة على الأرض خلال عام قبل كسرها لاستخلاص البذور التي تكون حينها قوية ومرة. وقبل تجفيفها ببضعة أيام، تنقع بعض البذور في شراب الروم rhum أو الكاشاسا البرازيلية لزيادة رائحة البذور حدة، ثم تترك لتنضج. والكاشاسا مشروب كحولي برازيلي محضر من عصير قصب السكر المخمر. وتظهر مادة الكومارين على السطح كما لو كانت طبقة من الجليد. اللحاء. أما الزيت المستخرج من البذور، الأصفر الدكن، فعطريّ جدًا.

في الطب

استخدم الهنود القدماء اللحاء لمحاربة الحمّى. ويعتبر زيت التونكا حاليًا مضادًا للتشنج، ومطمث ومحارب للربو ومقوٍّ للقلب. كما يعزى له خصائص مضادة للتخثر.

في المطبخ

للفاصوليا رائحة القش المقطع، الفانيليا والشوكولاته والعسل، حلوة وخلابه، ولحبوبها طعم اللوز الحلو، التوابلي قليلًا والمدخَّن. بالإضافة إلى نكهة من الكراميل.

* **يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** دخل بطريقة مميزة الى مطابخنا بعدما استخدمه عدد من كبار الطهاة. اذ تفرم الحبوب، على غرار جوزة الطيب، في اللحظة الأخيرة لتطييب التحلية (الكريمة الإنكليزية أو الكريمة المحروقة، المثلجات وقوالب الحلوى). وهي مثالية مع الشوكولاتة والقهوة، وتعطر المربى والحلويات بالفاكهة، وتضيف كذلك نكهة مثيرة للاهتمام الى أطباق المحار. لها طعم حاد، ولذلك يجدر الاقتصاد في استخدامها.
* **تنبيه.** لا يُسمح بادخال الكومارين في المواد الغذائية خارج نطاق العطور، بسبب تأثيرها السامّ على الكبد. والسرّ يكمن كما دوما في الكمية.

معلومات متنوعة

يستخدم خشب الفاصوليا البرازيلي أو «خشب الساج» في البحرية. وتدخل بذور التونكا دائمًا في تركيب العطور، لما تضيفه من رائحة مسكية، كما وجدت طريقها الى المنتجات التجميلية.

أنواع أخرى مستهلكة

Dipteryx punctata هو النوع الوحيد الذي يعرف لوزه الاستخدامات عينها كما حبوب الفاصوليا. ويطلق على اللوز كذلك التسميات العامية نفسها كما الفاصوليا. أما الأشكال الشجرية لهذا النوع فقريبة من الفاصوليا. كما تعطي أشجار أخرى مثل (Taralea oppositifolia Dipteryx) قديمًا حبوب لوز مماثلة.

Dipteryx odorata

الفاصوليا



Vanillia tahitensis
الفانيليا التاهيتيّة



Vanillia planifolia
الفانيليا



الفانيليا Vanille

Vanillia planifolia

من الفصيلة السحلبية

الفانيليا، شجرة الفانيليا. Vanillia fragrans مرادف مستحدث لم يعد مستعملاً.

الوصف النباتي

الفانيليا عبارة عن نبتة معترشة تتخطى العشرين مترًا، تنتصب بفضل جذورها العرضية في قاعدة كلّ من الأوراق. جذورها هوائية وحرّة ومتدلية. ولها جذع باللون الأخضر الداكن، مخروطي الشكل، وسمين. أوراقها متبادلة ومستطيلة، شبه لاطئة وجرداء، تعبرها ضلوع عديدة متوازية، يتراوح طولها بين 10 و 15 سم. تحمل كل كرمة منها 5 الى 6 سنابل عناقيد بأعناق قصيرة، ونحو 10 الى 15 زهرة خنثى، بيضاء شمعية وعطرة، تتفتح الواحدة تلو الأخرى. يلتحم المبيض والسداة في مخروط واحد صغير. أما الثمار فكبسولات بثلاثة صمامات (وليست بسنفات)، صفراء عند النضج، يصل طولها من 12 الى 20 سم، متدلية، تجتمع بشكل فرشاة، ولها فتحتان، تحتويان على عدد من البذور الدائرية، السوداء والغارقة في لب الثمار. وعند النضوج، تكتسي الثمار باللون البني المحمر الداكن، وتصبح لزجة، يسيل منها سائل كثيف وأسود. تزرع شجرة الفانيليا في أيامنا هذه في المكسيك وجزر المحيط الهندي وبولينيزيا الفرنسية والهند وأفريقيا.

لمحة تاريخية

أصل الفانيليا من أمريكا اللاتينية الشمالية، ولكن شعب المايا عرفها من قبل. واكتشفها الغزاة الإسبان في القرن السادس عِشر، بينما كانوا يتناولون شراب الشوكولاته الذي عطّرته، والمقدم اليهم من قبل شعب الأزتيك. وسمِّيت الزهرة السوداء أو tchixochitl التي يصعب لفظها بالفانيليا أو «السنفة الصغيرة»، اذ اعتبرها الإسبان سهوةً، سنفة. ووصلت الى أوروبا في القرن اللاحق حيث حازت إعجابًا كبيرًا على الرغم من سعرها الباهظ، في الشوكولاتة والتبغ. وزرعت في مناطق الانتاج الملائمة، فحملها الهولنديون الى جاوة، والفرنسيون الى جزيرة بوربون (ريونيون) حيث تأقلمت، وازهرت دون أن تعطي ثمارها. وتوجب الانتظار حتى القرن التاسع عشر حتى فهم التلقيح الذي يتم بوساطة نحلة صغيرة (لاميليبون) في موطن الأصل. واكتشف ادموند ألبيوس Edmond Albius، وهو عبد صغير في جزيرة ريونيون، بالخطأ أو عن سابق تصميم بحسب النصوص القديمة، طريقة التلقيح الاصطناعية، وطبقها شارل مورين Charles Morren، عالم نبات من لييج، في العام 1836. وتولت «الخاطبات» منذ ذاك عملية التلقيح الاصطناعية بفضل السكين الذي يقطع به النمو الزائد على شكل اللسان، والذي يحول دون الاتصال بين سداة الزهرة والمدقة.
وفي العام 1874، طبق الكيميائي الألماني ويلهلم هارمان Wilhelm Haarmannعملية التوليف الاصطناعية الأولى لشجرة الفانيليا، بواسطة شجرة التنوب. ثم استخدمت نباتات أخرى كالقرنفل، قبل تدخل المنتجات الأقل «نبلا» من بين أخرى... كبقايا القرطاسية، لكن الجزيء بقي هو نفسه.

الأجزاء المستخدمة

الثمار (المسماة بالسنفات) كاملة مذوَّبة أم غير مذوَّبة، المجمَّدة أم غير المجمَّدة، المقطعة الى قطع أو المطحونة. الثمار والخلاصة. الراتنج(الصمغ) الزيتي. تقطف الثمار خضراء حين تميل قواعدها الى اللون الأصفر، «وتقتل» (أي يتم فرملة عملية النضج بواسطة السمط في الماء المغلي أو الساخِن لبضع دقائق) ثم تبخَّر. وتحفظ في صناديق خشبية، وتغطى، ثم تتعرق على حرارة 24 الى 50 درجة مئوية، مما يثير ردات فعل انزيمية. ويصبح لونها بنّيًا الى السواد، فتجفّف في الشمس لبضع ساعات في اليوم، وهذا يتوقف على خبرة المهنيين، ثم تحفظ في الظل في مكان مهوأ لمدة شهر كامل. وتعرف هذه الفترة بفترة النضج أو التصفية. اذ تفقد الثمار ثلاثة أرباع وزنها. وللسنفات أحجام مختلفة بحسب أماكن انتاجها. وتتميز فانيليا بوربون وحدها بـ «الجبس» الذي يغطيها، وهو كناية عن بلورات صغيرة من الفانيليا. ولم ينتظر المزيِّفون حتى عصرنا هذا للتفرد بالفانيليا. اذ عمدوا منذ بداية التصدير الى حشو السنفات التي استحق قطافها منذ مدة والتي نضجت ونفثت بذورها، بالرقاقات والصاق جهتيها وإخاطتها قبل خلطها مع الفانيليا الحقيقية. أما اليوم، فتنتثر على القرون بلورات من الفانيليا الاصطناعية.

في الطب

نادرة هي التوابل التي لا تمثّل بالنسبة للقدماء سبحة من الاستخدامات الطبية لعلاج كل الأمراض. ولكن الفانيليا تشكل استثناء على ما يبدو. وقد اعتبرت لفترة من الوقت مفيدة للهضم أو لعلاج بعض الأمراض العصبية، ولكن ديدرو لم يؤمن بذلك. واعتبرت كذلك مسهّلة للولادة، ومسبّبة للدورة الشهرية، كما وبالتأكيد، مثيرة للشهوة الجنسية. واستخدمت لعلاج الاكتئاب. ومع ذلك، تسبب التهابًا ناتجًا عن الاحتكاك بين جامعيها، وصداعًا واضطرابات معوية والطفح الوردي والآفات الجلدية التي يسبّبها الزيت الطيار، وإفراز الصمغ الحليبي الذي يتساقط من أوراقها.

في المطبخ

الثمار الطازجة عديمة الرائحة تمامًا. أما رائحتها فزهرية، منمقة وغريبة، وتصبح رائحة السنفات «فانيلية» بعد معالجتها، وذات عطر مُسْكِر. لها طعم عطري، بلسمي وخشبي ساخن.

* **تستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** ومن المثير للاهتمام قراءة ديدرو الذي كتب: «في أرجاء أسبانيا الجديدة كلها (المكسيك)، لا تضاف الفانيليا أبدًا الى الشوكولاته، فهي تجعلها غير صحية أو حتى لا تطاق، ولكن الحال لم يكن كذلك حين حملت الى أوروبا».
في حين تؤكد النصوص القديمة كلها أن شعبي المايا والأزتيك وضعوا الفانيليا في الشوكولاته.
وفي كل الأحوال، بدأت الفانيليا مسيرتها في المطبخ الى جانب الشوكولاته. واستخدمت لوقت طويل في تعطير التحليات وحدها، فقشطتٍ بذورها السوداء الصغيرة لتطييب الكريمة، والمحلب والمثلّجات والمعجنات المتنوعة. ويمكن استخدام القرون لعدة مرات دون أن ينفذ عطرها. ويكفي قرن واحد من الفانيليا لتعطير علبة من السكر الناعم.
ودخلت الفانيليا منذ وقت قصير في الأطباق المالحة، الى جانب الأسماك والمحار والحبوب. وتباع خلاصة الفانيليا المستخرجة من القرون بعد نقعها في الكحول وإضافة شراب السكّر، في السوق. وهي أكثر عملية وأوفر سعرًا من الفانيليا، وتشكل نحو 90 بالمئة من التبادلات وخاصة في الصناعة الغذائية. ولكن لا مجال للمقارنة في ظل النكهة المرة التي تتركها في الفم.
* **تنبيه.** قد تتسبب خلاصة الفانيليا بتهيج والتهابات.

معلومات متنوعة

عدا عن التبغ الذي تعطّره، تدخل الفانيليا في تركيبة العطور كنكهة أساس (note de fond)، ومن الواضح أن خلاصة الفانيليا أكثر شيوعًا في هذا المجال.

أنواع أخرى مستهلكة

Vanillia pompona

Vanillon،
يزرع هذا النوع في منطقة الكاريبي والهند، وليس سوى فانيليا أقل جودة، تطغى عليه رائحة الكومارين. أوراقه أعرض ومربوعة أكثر، وثماره أقصر حجمًا، لكن أكثر كثافة، وهرمية الشكل. يستخدم بشكل أساسي في صناعة العطور، ويتضاءل تداوله تدريجيًا في السوق.

Vanillia tahitensis

أو الفانيليا التاهيتية.
تنمو في تاهيتي كما يدل اسمها. تتميز بأوراق ضيقة تنمو على فروع أكثر امتدادًا، وبقرون غير متفتحة يمكن قطافها عند استحقاق النضج، فاذا في أوج طعمها ورائحتها. ولهذا تكون أكثر عطرية، وفاكهية مع عطر يانسوني. وهذا النوع من الفانيليا هو الوحيد الذي يحتوي على مركب بيبيرونال héliotropine العبق والمُسْكِر(المدوِّخ). أما انتاجه فأقل وسعره أعلى بكثير.

سمك ذيل الراهب بالفانيليا

المقادير

4 شرحات من سمك ذيل الراهب.
4 كراث.
2 حامض غير معالج.
150 غ من الكريمة الطازجة.
1 قرن فانيليا.
1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور.
الملح والفلفل.

طريقة التحضير:

- تقلى شرائح السمك في الزبدة، حتى تصبح ذهبية اللون.
- تُقطع حبة واحدة من الحامض الى شرائح رقيقة بعد تقشيرها.
- ترصف الشرائح في صينية الفرن، ثم السمك، ويطهى لمدة 15 دقيقة على حرارة 210 درجات مئوية.
- تخلط الكريمة الطازجة في وعاء مع عصير الحامض (الحبة الثانية) وبذور الفانيليا والزنجبيل. يضاف الملح والفلفل. ويُترك المزيج ليغلي ويتكثف.
- يغطى السمك بهذه الصلصة ويزين بشرحات رقيقة من قشرة الحامض.

الواسابي

Wasabi

Wasabi japonica

من فصيلة الصليبيات

الواسابي أو فجل اليابان

الوصف النباتي

هو عبارة عن نبتة شبه مائية، تنمو في أنهار الوديان الجبلية في اليابان. يتميز بجذر سمين ولحاء بنّيّ ولبّ أخضر ساطع.

لمحة تاريخية

أصل الواسابي من اليابان، ويستخدمه السكان الأصليون منذ القدم. واستهلك في القرن الثامن لعلاج حالات التسمم الغذائي. وهو مفيد في بلد تعتبر فيه الأسماك النيئة تحفة المطبخ. كان يُقطف قديمًا بشكله البري في اليابان وتايوان ونيوزيلندا، أما اليوم فلا يزرع في هذه البلدان فقط، بل وعلى طول السواحل الغربية للولايات المتحدة وكندا.

الأجزاء المستخدمة

الجُذمور(الساق الأرضيّة) الطازج، المجفَّف، الكامل أو المبشور أو المحوَّل الى مسحوق أبيض. الأوراق الطازجة او المجففة. الجذور والأوراق المخللة. وينصح بخلط معجون الواسابي المجفف مع الماء. ولا بد أن يكون جذر الواسابي صلبًا وكثيفًا، وخاليًا من البقع السمراء أو الأجزاء اللينة. ويصعب الحصول عليه طازجًا.
ولأن الواسابي الحقيقي نادر وباهظ الثمن، لا يحتوي معجون الواسابي الرخيص والمتوفر في السوق في الواقع الا على الفجل المضاف الى الخردل القوي وملوّن أخضر.

في الطب

يشتهر جذر الواسابي بخصائصه المضادة للأكسدة ومركّباته المضادة للجراثيم. كما يحتوي على مكوّنات نشطة كالفجل.

في المطبخ

يعرف الواسابي بطعمه الحلو واللاذع قليلًا.

* **يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** لا يقاوم مع السوشي والساشيمي. كما نجده مع الخضار كالأفوكادو النيء والبطاطس المشويّة، وكل الصلصات، بالإضافة الى حساء ميسو. وعلى غرار الفجل، نادرًا ما يطبخ الواسابي، لكنه يضاف في نهاية الطبخ أو يقدم من ضمن البهارات. وفي اليابان، يتفنن الباعة بشكل معجون الواسابي، فيقدم على شكل ورقة شجرة تزين المائدة. وأصدرت شركة في نيوزياندا حديثًا، شوكولا محشوة بعجينة الواسابي.

***في الشراب.** في اليابان، تحضر العديد من المشروبات الكحولية والنبيذ من الواسابي.

معلومات متنوعة

يستخدم اليابانيون مبشرة خاصة مصنوعة من جلد القرش الملصوق على لوح خشبي، لبشر جُذمور الواسابي المجرد من قشرته القاسية، بحركة دائرية للحصول على بودرة ناعمة جدًا (وتفادي القذف).

صلصة الواسابي

المقادير

25 سل من مرق السمك.
1 ملعقة صغيرة من الواسابي معجون أو مسحوق.
2 ملعقة طعام من خل الأرز.
1 ورقة طحالب.
1 ملعقة صغيرة من صلصة الصويا.
1 ملعقة طعام من السكّر.

طريقة التحضير:

توضع ورقة الطحالب المقطّعة في مرق السمك ،ويُغلى المزيج.
تضاف المكوّنات الأخرى ويُترك المزيج على النار حتى يتركز بمقدار النصف، على نار هادئة.
يقدم مع السمك أو ثمار البحر أو الخضار.
*ملاحظة. يستبدل مرق السمك تقليديًا بالداشي (أو مرق البونيتو) المتوفر في محال البقالة الآسيوية.

الأفوكادو بالواسابي

المقادير

حبتا أفوكادو.
8 قطع جمبري مقشّرة.
1 ملعقة طعام من صلصة الصويا.
1 ملعقة صغيرة من الواسابي.

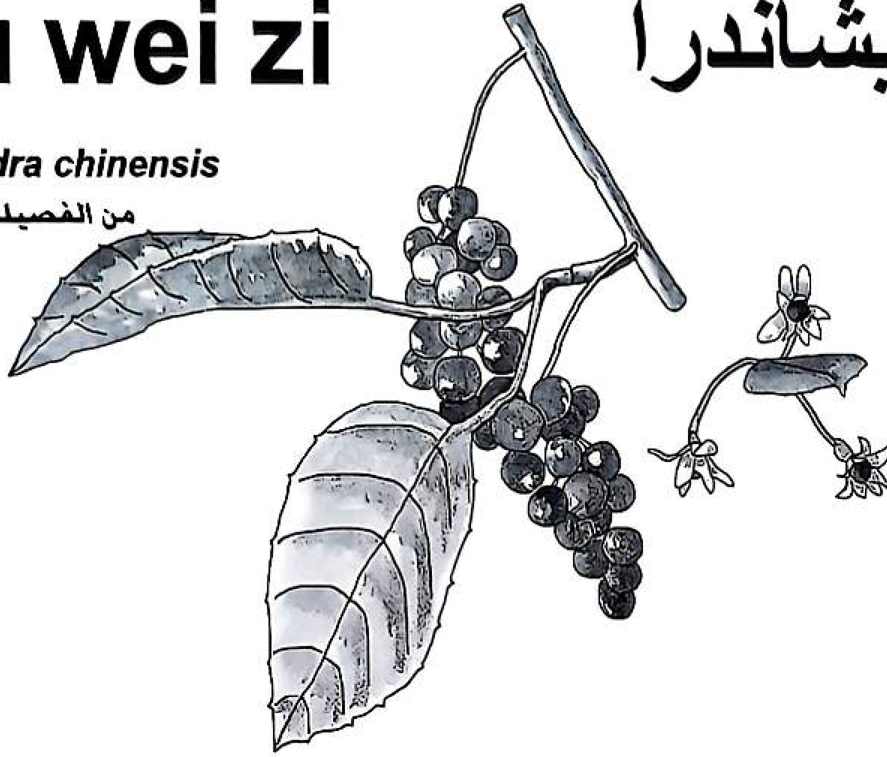
طريقة التحضير:

يقطّع الأفوكادو الى قطعتين، ويجرد من النواة.
يخلط الواسابي مع الصويا. ويُسكب المزيج في أنصاف الأفوكادو، ثم تزيَّن بالجمبري.

Wu wei zi سيشاندرا

Schisandra chinensis

من الفصيلة الشيزندرية



سيشاندرا أو Wu wei zi بالصينية، والتي تعني «ثمرة النكهات الخمس».

الوصف النباتي

السيشاندرا عبارة عن نبتة معترشة، زاحفة ونفضية، تمتد حتى 10 أمتار، تلتف حول الأشجار، ثنائيّة المسكن. تتميز بأوراقها الخضراء العريضة، البيضاوية والمنقطة، مسنَّنة بلطافة، وتجتمع بشكل عشوائي على طول الجذع. أما الأزهار فيتراوح لونها بين الأبيض والوردي، متهدِّلة عند طرف السويقات. أما الثمار فعنبية الشكل حمراء صغيرة، ومجتمعة بشكل عنقودي.

لمحة تاريخية

موطن الأصل هو شمال الصين، ووصفت في واحد من أقدم الكتب في علم النبات Pen T'sao، الذي يعود الى أكثر من 4000 عام. وربطت قصتها قبل كل شيء بالطب (كما سنرى لاحقًا).

الأجزاء المستخدمة

الثمار الطازجة، المجفَّفة أو المبخَّرة، كاملة أو مسحوقة. بشكل بودرة أو سائل. الزيت.

في الطب

السيشاندرا من النباتات الطبية المهمة في الصين، وتتناغم نكهاتها الخمس مع العناصر الخمس (الأرض، الهواء، الخشب والنار والحديد)، كما تتفاعل مع الأعضاء الخمس (القلب، الرئتين والكبد والطحال والكلى). وتعتبر من النباتات المتكيفة، أي: التي تتكيف مع الجسم لعلاج الاختلالات التي تصيبه. وتبدو فعالة في تجديد خلايا الكبد. كما تحارب التوتر وتسمح بتحسين الأداء الفكري والرياضي والجنسي.

في المطبخ

لقشرة ولب السيشاندرا نكهة حلوة ونفاذة. أما البذور فلاذعة، وتوابلية ومرة قليلًا. تجمع بين نكهة الثمار المالحة والفاكهية، راتنجية قليلاً.

* **تستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** وتدخل الثمار العنبية على حدٍ سواء في مقادير الأطباق المالحة والحلوة. كما تعطِّر وتطيِّب يخاني اللحوم والأسماك، أو حتى الصلصات. ويمكن إضافتها مطحونة الى سلطة الفاكهة. كما تحل محل ثمار العرعر.

* **في الشراب.** تستخدم ثمار السيشاندرا في الصين لإعداد الكحول البيضاء بالتخليل. كما تعطر النبيذ الحار. ومفيدة لتحضير الشاي بعد تجفيفها.

معلومات متنوعة

تدخل هذه النبتة في صناعة كريمات الوقاية من الهواء والشمس. حازت قديمًا على شعبية بين نساء القصر الإمبراطوري، لما اشتهرت به من خصائص تعيد للبشرة شبابها.

أنواع أخرى مستهلكة

تستخدم العديد من أنواع السيشاندرا المتوفرة محليًا في الصين وكوريا، لخصائص مشابهة. وسنعالج فيما يلي نبتة صينية أخرى معروفة باسم Gou zi qi والتي يخلط الناس غالبًا على الرفوف بين ثمارها وثمار السيشاندرا.





Gou zi qi

أو Lycium chinense

العرقد الصيني، من فصيلة الباذنجانيات

ثمار العرقد أو عنب الذئب، من تسمياته جو كوى زى (Goji و goji chinois و lyciet) وشوكة المسيح.

L. chinensis وL. tibeticum مرادفات مستحدثة ولى استعمالها، أو تسميات مخترعة لا علاقة لها بعلم النبات.

- الوصف النباتي وتاريخ النبتة وقيمتها الطبية

العرقد شجيرة يصل ارتفاعها الى المترين، تتميز بفروع متدلية، شائكة قليلًا. تحمل أوراقًا باللون الأخضر الباهت، شاحبة من الجهة السفلية، رمحية ومفردة أو تتجمع بباقة اثنتين أو ثلاثة. أما أزهارها فبنفسجية اللون، تتميز بكأسية جرسية تطبعها ثلاثة أو خمسة فصوص شبه متساوية، مهدَّبة بقوة. أما الثمار فعنبية صغيرة، برتقالية الى حمراء اللون.

موطن الأصل هو جنوب الصين، ولكن العرقد منتشر اليوم في أنحاء البحر المتوسط وفرنسا حيث أدخل. وتعرف ثماره منذ الحضارة القديمة، الصينية والأوروبية على حد سواء. ووصف ثيوفراستوس وديسقوريديوس وبليني الأكبر شجيرات شائكة بدت من صنف Lycium، وتختصر كل الأنواع.

وتؤكل الثمار في الصين لتحسين لون البشرة وعلاج مشاكل الرؤية، وبشكل أساسي لضمان الخلود على الأرض. كما تشتهر بفعاليتها كمثير للشهوة الجنسية، وكمقوٍّ للخصوبة. وعلى الرغم من ذلك، تبقى فضائل الثمار المحتفى بها دون دليل أو دراسة علمية مثبتة. ولا بد من اتخاذ الحذر فيما يخص البروباغاندا المخصصة لِـ «غوجي التبت» أو «غوجي الجبال» الذي لا يألفه أحد، و «ذبذباته» التي يدعى أنها سر الشباب الدائم.

وفي الطب الصيني القديم، يستخدم لحاء الجذر المجفف لمداواة الربو والسعال وبعض أنواع الحمى. وفي كل الأحوال، ترتفع أسهم هذه النبتة بشكل دائم سواء في الطب أو في المطبخ.

- في المطبخ

للبذور المجففة طعم جوزي لطيف مع بعض المرارة. كما يتوفر العصير واللب في السوق.

* **يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** وتجفَّف ثمارها وتُطهى غالبًا قبل استهلاكها. كما تضاف الى الأرزّ والى الحساء الصيني والدجاج، أو الخضار التي تضفي اليها نكهة جوزية.

* **في الشراب.** يوفر مغلي الثمار شراباً لذيذًا. كما يستخدمه الصينيون لإعداد النبيذ وبديلًا للقهوة.

* **أجزاء أخرى مستهلكة من النبتة**

تؤكل الجذور والأوراق كما لو كانت من الخضراوات.

انواع أخرى مستهلكة

الغوجي البري lyciet de Barbarie، وهو نوع ينمو في وادي نينغشيا، في شمال الصين. ويتميز بثمار أطول من ثمار الأنواع السابقة، وبطعم أكثر حلاوة.

اليوزو (الليمون الحامض) Yuzu

Citrus junos

من الفصيلة السذابية

لا تعتبر الحمضيات من التوابل الا انطلاقًا من نكهتها وعصيرها وزيتها الأساسي المستخرج من قشورها، كما الأزهار والأوراق بالنسبة لأنواع أخرى. وسينصب الاهتمام ههنا على نوع سيتروس Citrus وحده الوافي لعرضنا. وسننطلق من وصف عام للحمضيات، قبل التركيز على المميزات الخصة لثمارها.
ويعتقد بعض علماء النبات أن نوع Citrus junos غير صالح بهذا المعنى، لأن اليوزو yuzu عبارة عن خليط بين نوعي C. ichangensis و .C reticulata أو الماندارين البري.

في وصف الحمضيات Citrus

هي كناية عن أشجار أو شجيرات يصل ارتفاعها الى 15 متر. تتميز بأوراق شمعية وجلدية، بسيطة أو مقطعة الى ثلاثة وريقات بيضاوية ومستطيلة، ممدودة أو مخرَّمة الأطراف، متبادلة ودائمة الخضرة. أما أزهارها فمنفردة أو مجمَّعة بباقات من اثنتين أو ثلاث عند إبط الأوراق أو بشكل نورات نهائية، عطرية للغاية. وتتميز أنواع Citrus بثمار تزين قشرتها الخارجية جيوب افرازية. كما تحتوي الثمار العنبية في النهاية على البذور.

في وصف اليوزو

يتأرجح حجمه بين ثمرتي الليمون والجريب فروت. ثماره عنبية كروية الشكل، مع لحاء منتفخ قليلًا، يتدرج لونه من الأخضر الشاحب الى الأصفر البرتقالي. تكتنز القليل من اللب وبذور ضخمة مريرة.

لمحة تاريخية

موطن أصل اليوزو هو الصين، حيث ينبت حتى اليوم بشكله البري، وكذلك في التيبت، وأدخل الى اليابان منذ 1500 عام. لم يعد الصينيون يستعينون به إلّا كمُطعِّم(الأصل الذي يُركَّب فيه الطعم والذي يُغرس في الأرض).

الأجزاء المستخدمة

الثمار. القشرة المقطعة الى شرحات رقيقة أو مطحونة. مكعبات اللحاء المجفَّف. البذور والخشب.

في الطب

يستخرج زيت اليوزو الطيار من اللحاء والبذور والقشور، ويُستخدم لتخفيف آلام العضلات.

في المطبخ

يتميز بنكهة فاكهية وحمضية، تجمع بين الماندارين والجريب فروت والكباد، مُرّة قليلًا. مع نكهة فلفلية ومنعشة.

* **يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** وتستعمل بودرة قشرة اليوزو، في اليابان في الأطباق المالحة كما في حساء الميزو وبعض الصلصات، وفي نفس الوقت، في الأطباق الحلوة كقوالب الحلوى ووصفاتِ المربى. وفي فرنسا، برز هذا التابل في المطبخ حديثًا، بفضل بعض كبار الطهاة والخبازين. وربط بالشوكولاته أو الحلاوة في الأطباق الحلوة، كما أضيف الى الروبيان في الأطباق المالحة.

***في الشراب.** يستخدم اليوزو لتحضير مشروب كحولي ياباني واليوزوكوماشي yuzukomachi أو يعطر النبيذ والجعة الهولندية.

* **أجزاء أخرى مستهلكة من النبات.** لا تؤكل الثمار كما هي، لكن عصيرها يلعب الدور نفسه كالحامض. يدخل في مكوّنات بوظة الفواكه، ويمتزج مع الزيت في صلصة الخل المميزة، كما يشكل مع الزبدة صلصة ممتازة.

معلومات متنوعة

يستخدم خشب اليوزو في تصنيع نوع من المزمار الكوري. ويدخل زيته الطيار في تركيب العطور. وتقتضي العادة في اليابان بالاستحمام باليوزو خلال الانقلاب الشتوي.

أنواع أخرى مستهلكة

Citrus aurantifolia أو النانرج

النانرج، أو الليمون الحامض، أو الحامض المكسيكي، أو الحامض الأخضر. وهناك بعض الخلط النباتي بين الأنواع الحقيقية كما تسمى (.C. latifolia, C

limetta) وأنواع أخرى لن نسلط الضوء عليها هنا.

- الوصف النباتي ولمحة تاريخية

أصله، على الأرجح كباقي الحمضيات، من شرق آسيا، ويصل ارتفاعه الى 5 أمتار. يزرع حاليًا في كل المناطق الحارة جدًا لزراعة الحامض (جزر الأنتيل والبرازيل، المخصصة للواردات الفرنسية). ثماره عنبية بيضاوية قليلًا، خضراء تصبح صفراء عند النضج، بدون بذور، أو تحمل القليل من البذور.

*** في المطبخ**

يتمتع النانرج بعطر أكثر حدة واختراقاً من رائحة الليمون. وتكون القشرة عطرية جدًا عند استخدامها خضراء، أي: قبل النضج. أما عصيره فحمضي وفوّاح.

*** يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** اذ يضاف البشر طازجًا أو مجفّفا في الصلصات التوابلية والمخللات والصلصات الكاريبية واليخاني. ويعرف في تايلاندا الاستخدامات عينها في الأطباق المالحة والحلوة كما الكومبافا combava.

اجزاء أخرى مستهلكة من النبات

لا غنى عن عصير الحامض الأخضر في كوكتيل كابيرينها caipirinha البرازيلي والبيسكو pisco البيروفي ومشروبات أخرى. كما يسحر الأفواه مع المحار أو الأسماك ويستخدم أيضا لطهْو السمك النيء في المارتينيك أو السيفيش ceviche البيروفي.

وصفة «سيفيتش»

المقادير

400 غ من سمك البربوط.
2 بصل أحمر.
1 فص ثوم.
عصير 8 حبات حامض أخضر.
½ ملعقة شاي فلفل حريف.
الكزبرة الطازجة.
4 قرون ذرة.
4 حبات بطاطا حلوة.
الملح والفلفل.
بعض أوراق السلطة الخضراء.

طريقة التحضير:

يُقطّع سمك البربوط والبصل الى شرائح صغيرة.
يوضع السمك في وعاء مقعّر. يرش الفلفل، ثم الحامض فوقه.
يضاف الثوم المطحون والبصل، ثم البقدونس المفروم.
يحفظ الخليط جانبًا لمدة ساعتين.
تطبخ الذرة والبطاطس الحلوة. تقدم الوصفة بدون العصير وتزين بالأوراق الخضراء.

Citrus aurantium

أو برتقال اشبيليا.

البرتقال الحامض، البرتقال المر، برتقال اشبيليا.
Citrus bigaradia مرادف مستحدث لم يعد مستخدمًا.

- الوصف النباتي والتاريخ والقيمة الطبية

شجرة يتراوح ارتفاعها من 5 الى 10 أمتار، من أصل هندي، وصلت الى فرنسا خلال الحملات الصليبية، وزرعها المغاربة في إسبانيا، قريبًا من إشبيلية، ومن هنا تسميتها العامية. تتميز الأوراق السفلى بأشواك عند إبطها. أما الأزهار فبيضاء أو وردية، أكبر من أزهار الليمون، وعطرية أكثر.

الثمار أصغر من ثمار الليمون، تكسوها قشرة قاسية ومرقطة بالأخضر أو الأصفر. أما اللب فقليل العصارة، وحمضي للغاية، يحتوي على عدد كبير من البذور. وقد يمتلك الزيت الطيار المستخلص من القشرة، والفروع خصائص مهدئة ومزيلة للقلق.

*** في المطبخ**

تستخدم القشرة الطازجة أو المجفّفة لتعطير المربى، ويحضّر مربى البرتقال من الثمار كاملة. كما نجد زيت القشرة الطيار في الشراب والبيرة والليكور كالجراند مارنييه Grand marnier او الكوانترو Cointreau. كما تستعمل الأزهار في إعداد ماء زهر الليمون، وهو من مكوّنات الحلويات والعطور على حد سواء.

Citrus bergamis أو البرغموت

شجرة صغيرة لا يتخطى ارتفاعها الأربعة أمتار، من أصل شرقي، نقلها الصليبيون الى كالابريا حيث يزرع منذ القرن السابع عشر. تأقلم في إسبانيا وأفريقيا الغربية وأمريكا الجنوبية وكاليفورنيا. ثماره عنبية بحجم الليمون الصغير، وله قشرة كثيفة، ناعمة وصفراء، ولب مخضر. يستعان بزيتها الطيار طبّيًا كمطهّر ومضادّ للتشنج وطارد للديدان. ولكن يجدر الانتباه الى حساسية الضوء الذي قد يسبّبه استهلاك ثمارها.

*** في المطبخ**

للبرغموت رائحة حلوة، زهرية، لاذعة وحمضية، طازجة ومرة. كما نجد مربى القشور في الطاجن المغربي، أو مجففة ومخلوطة مع الأوراق في بعض أنواع الشاي. كما تعطر، سواء كانت طازجة أو مجفّفة، المعجّنات، والمربى كبرغموت نانسي Nancy، ويطيب الأشربة والخمور.

Citrus hytrix أو الليمون الأخضر

من تسمياته Combava و citron porc-épic و kafir lime و lime de Cafre والحامض

البري و limettier hérissé، والحامض الأخضر التايلاندي.

- الوصف النباتي والتاريخ والقيمة الطبية

شجرة بارتفاع 3 أمتار تقريبا، موطن الأصل هو جنوب شرق آسيا، وأدخل الى جزر المحيط الهندي في نهاية القرن الثامن عشر. الأوراق عطرية جدًا تتميز بأعناق مجنحة، خضراء داكنة من الجهة العليا، وفاتحة اللون من الجهة الخلفية. تتعدد الأشواك على الفروع. أما الأزهار فبيضاء وردية، عطرية ومجمَّعة بشكل باقة. أما الثمار العنبية فكروية، كُمثريّة الشكل، باللون الأخضر الداكن، تطبعها تجاعيد كثيرة، وقشرة سميكة. وتعرف لخصائصها المهضِّمة والمضادة للجراثيم والمهدئة والمطهرة.

*** في المطبخ**

للقشرة والأوراق والعصير رائحة السيترونيلا، والزنجبيل والكزبرة. مع نكهة من اللويزة. أما طعمها فحمضي ومر قليلًا.

***يستخدم هذا النوع من الحمضيات اليوم كما بالأمس كتابل.** ويبدو البشر الطازج أو المجفف أساسيا في وصفات جزيرة ريونيون (الصلصات والحساء والمرق والأرز واللحوم والأسماك والمحار). كما نجده في الوصفات الحلوة (كالسوفليه وقوالب الحلوى بالشوكولاته). ويضاف الى حليب جوز الهند لتحضير وصفات الخضر أو الأسماك.

أجزاء أخرى مستهلكة من النبات.

لا يستخدم اللب الذي تشوبه مرارة فجة. أما العصير الحمضي جدًا فيدخل في الصلصات أو المرق، ولكن بكميات قليلة. تستخدم الأوراق الطازجة أو المثلّجة (تفقد عطرها عند تجفيفها)، لتطييب الشاي أو الروم المحضَّر، كما تدخل في بعض الأطباق، بشكل مقطع، أو في الوصفات النيئة.

*** في الخلطات.** يستعمل من ضمن مكونات أخرى في أنواع الكاري الأخضر.

معلومات متنوعة

يستخدم العصير في الصناعة التجميلية.

تارتار هبرة السمك

المقادير

500 غ من هبرة السمك - نصف حامضة.

2 ملعقة طعام من الروم العنبري.

2 ملعقة طعام من زيت الفول السوداني.

الملح والفلفل.

طريقة التحضير:

يُقطَّع السمك، ويرشّ الملح والفلفل فوقه يسخَّن الزيت ويضاف اليه بشر الحامض. ويترك ليتركَّز لمدة 10 دقائق بعيدًا عن النار. ثم يضاف الروم. يسكب المزيج فوق السمك ويقدَّم ساخنًا.

Citrus limonium أو الحامض الأصفر

- الوصف النباتي والتاريخ والقيمة الطبية

من أصل آسيوي، يزرع الليمون الأصفر، الذي لا يحب المناخ الحار جدًا، حاليًا في المناطق شبه الاستوائية. وسمي الحامض citron لفترة طويلة بالليمون limonier، في حين تجذب ثمار الليمون الأطباء أكثر منه الطباخين. كما يعتبر طاردًا للحمى ومنعشًا.

*** في المطبخ**

له رائحة حامضية وطعم القشرة المحروقة، الحلوة ان كان في المربى. أما عصيره فحمضي. تباع قشرته طازجة أو مجففة (بشكل شرائط) أو محفوظة بالسكر. تضاف مبشورة الى اليخانى والفطائر والصلصات الحادة. كما تطيب الكيكات وقوالب الحلوى والصلصات الحلوة والمحلبي والكريمات. وتتناغم بامتياز مع زيت الزيتون والشوكولاته.

ولأنها غنية بمركب البكتين، تساعد قشرته في تماسك المربى. ويدخل الزيت الأساسي في صناعة العطور والكولونيا وأملاح الاستحمام.

Citrus medica أو الأترج أو الأترنج

- الوصف والتاريخ النباتي

من أصل فارسي، وصلت هذه النبتة الى أوروبا قبل عدة عصور. وتأتي كلمة medica اللاتينية من كلمة «Médie»(وهو الاسم الذي أطلقه اليونانيون على بلاد فارس). وفي القرن السادس، زرع نحو الالف من هذا النوع في باليرمو في صقلية. أما الثمار المسماة cédrats فكبيرة الحجم، يصل طولها الى 25 سم، وتزن حتى 2 كغ، شكلها شبيه بالحامض (مع حلمة)، ولكن قشرتها أكثر كثافة وانتفاخًا، ولؤلؤية. تقطف الثمار قبل نضجها.

*** في المطبخ**

تعيد رائحة قشر الحامض من هذا النوع عطر الأرز الى الذاكرة، ومن هنا تسميتها. وتتميز بطعم عطري ومر وحلو في آن معًا.

***يستخدم اليوم كما بالأمس كتابل.** وتباع القشور بشكل مربى، وتستخدم في صناعة المعجنات لتطييب الحلويات والمربى وخبز التوابل والحبوب والصلصات الحلوة. كما تدخل في الأطباق المالحة، وتمزج مع مكوِّنات فطائر الدجاج.

*** أجزاء أخرى مستهلكة من النبات.** يدخل لب الثمار القليلة العصارة، والحمضية والمرة، في صناعة المربى. كما تستخدم خلاصتها في بعض المشروبات الكحولية كالسيدراتين cédratine الكورسيكية.

Citrus aurantium
برتقال اشبيليا



Citrus junos
الليمون الحامض







Citrus hytrix
الليمون الأخضر



Citrus limonium
الحامض الاصفر


clou de girofle
حبوب القرنفل
quatre-épice
خليط من البهار
cannelle
القرفة
curcuma
العقدة الصفراء
coriandre
الكزبرة
cumin
الكمّون
carvi
الكراوية
gingembre
الزنجبيل

خلطات التوابل

مقدمة

يفيض مصطلح «خلطات التوابل» بالكثير من المفاهيم ولكأنه يختصر كل شيء. ويصعب اختصارها في تعريف واحد على غرار، عبارة «توابل»، لأسباب عديدة:
*في البداية، ترتكز فكرة الخلطات على «التوابل» وهي عبارة اختبرنا صعوبة تعريفها
*نادرة هي الخلطات التي لا تحتوي الا على توابل، نصفها بالحقيقية. اذ تضاف اليها أحيانًا أعشاب عطرية وعناصر أخرى معدنية وحيوانية.
*يتراوح عدد المقادير في الخلطات من 2 الى 30 (كما في رأس الحانوت).
*وقد يحمل عدد من الخلطات الاسم نفسه، على اختلاف المقادير باختلاف البلدان والمناطق والعائلات والتقاليد، دون أن ننسى دور الإنترنت الذي يسمح لأي كان بتغيير كل تعريف مفترض على مزاجه.
وهكذا يصبح الخليط المحضّر حسب الأصول، والذي يمثّل بالفعل الاختلافات المناطقية والعائلية، عرضة لتيارات الذوق المختلفة للأفراد وصولًا في النهاية الى منتوج. بعيد بعض الشيء عن الأصلي. وعلى الرغم من أن التجديد جائز، نكتفي بإطلاق تسميات مختلفة على الوصفات المختلفة.
والى جانب الوصفات الأصلية، تظهر وصفات أو خلطات خاصة بشكل شبه يومي. وهكذا بات لكل صلصة الخلطة الخاصة بها والجاهزة للاستخدام، ولا ضير من القول: الخلطات «الخاصة بها» لأن كل فرد يترك بصمته عليها. نذكر منها الخلطات الخاصة بالبايبلا والغواكمولي ومخلل الملفوف... دون أن نحصي شبه خلطات التوابل (والتي قد تحوي حتى «خلطة العشر توابل» التي لم يعد أحد يعرف مع اي طبق تتناسق).
وأمام عدد الخلطات- موضوع لن نتوقف عنده هنا- اقتضى الأمر أن نكتفي، مع بعض الاستثناءات، بتلك التي تقتصر مكوّناتها على التوابل (كما نعرفها)، مع استبعاد الأعشاب العطرية والمعطرات. وبحسب النوع، تستعمل التوابل كاملة أو مدقوقة أو مطحونة أو طازجة أو محمّصة. كما تقدم بعض الخلطات الرطبة بشكل «معجون». وتضج الرفوف بشكل متزايد بخلطات التوابل الكاملة والتي يتوجب طحنها أو سحقها. ولكنها تفضل على خلطات البودرة الجاهزة حيث تبدو مشكلة الحفظ مشابهة للوضع مع التوابل المنفصلة مع خطر فقدان العطر سريعاً، واحتمال التزييف.

وتبقى مسألة «تثبيت» التوابل في الخليط دون الوصول للوصفة الأساسية، أو وفقًا لما تعتبرونه تعريفًا لهذا المزيج. وان كنتم على سبيل المثال مزوَّدين بمعرفة كبيرة أو قليلة (أو ببساطة من هواة التوابل)، فلن تضيفوا خليط التوابل أثناء الطبخ (انظر الكاري). ولذلك ننصحكم بتحضير الخلطات بأنفسكم، كلما استطعتم، من التوابل المنفصلة التي تدق أو تطحن. والأداة الضرورية بسيطة: مطحنة الفلفل والمدقة. ولتنظيف المطحنة خلال العملية، ضعوا فيها الأرزّ الأبيض للتخلص من الروائح.

البهارات

البهارات مرادف لِ «التوابل» ببساطة في اللغة العربية. أصل هذا الخليط من الخليج (الفارسي) ،ويُستخدم في الشرق الأوسط (لبنان وسوريا وتركيا والأردن والعراق وايران واسرائيل وفلسطين)، كما في أفريقيا الشمالية. يتكوَّن في الأصل من جوزة الطيب، الفلفل الأسود وبذور الكزبرة والقرنفل والكمون والقرفة والهيل الأخضر والبابريكا والفلفل الحار وفلفل جامايكا. ويضاف اليه في تركيا النعناع، اما في بلدان الخليج العربية فيزاد اللومي (بشر الحامض المجفف) والزعفران. كما يصبح مرقًا للتخليل عند إضافة زيت الزيتون والحامض بالطبع. وفي تونس، لا يحتوي خليط التوابل الا على أزرار الورود المجفّفة والقرفة والفلفل الأسود.

لتحضير بهاراتكم تحتاجون الى:
نصف جوزة طيب.
1 ملعقة طعام من الفلفل الأسود.
1 ملعقة طعام من بذور الكزبرة.
1 ملعقة طعام من الكمون.
1 ملعقة طعام من القرنفل.
1 سم من عود القرفة.
6 حبات هيل أخضر.
2 ملعقة طعام من البابريكا.
1 ملعقة صغيرة فلفل حريف.
1 ملعقة صغيرة من فلفل جامايكا.

طريقة التحضير
تحمَّص كل البذور على حدة ثم تُخلط وتُطحن.

تستخدم البهارات لتتبيل اللحوم والأسماك أو لتحضير الكفتة (كريات اللحم)، كما تطيِّب الحساء.

البزار

خليط توابل من أصل شرق أوسطي، يحظى بشعبية خاصة في الإمارات. ويحتوي على:
4 ملاعق شاي من بذور الكمون.
4 ملاعق من بذور الشمر.
4 ملعقة شاي من بذور كزبرة .
2 سم عود القرفة .
2 ملعقة شاي من الفلفل الأسود.
1 ملعقة طعام من الفلفل الأحمر المجفّف.
2 ملعقة شاي من الكركم المطحون.
يُكسر عود القرفة. وتحمّص التوابل في مقلاة جافة حتى تصبح ذهبية اللون، مع التحريك المتواصل حتى لا تحترق. ثم توضع في المطحنة ويضاف اليها الكركم. تُخلط المقادير جيّدًا. يُستخدم خليط البزار لأطباق اللحوم (الخروف والدجاج)، أو الأسماك، أو القشريات (كالروبيان والجمبري). كما نجده المخللات، أو يستعمل لتتبيل لحوم الشواء.

البربر الأثيوبي

في أثيوبيا، ترمز كلمة «بربر» الى الفلفل الأحمر، لكنها تختصر كذلك وصفة لذيذة أقل حدة من الحر الصافي، وخاصة بكل العائلات التي تعدها من ثلاث الى أربع مرات في العام، بكميات كبيرة. ولتحضيرها، انتم بحاجة إلى:
10 حبات من الفلفل الأحمر.
6 حبات من الهيل الأخضر.
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
½ ملعقة صغيرة من بذور الكزبرة.
1 ملعقة صغيرة من الكمون.
1 عود صغير من القرفة.
½ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون.
¼ ملعقة صغيرة من بذور الأجوان.
8 حبات من فلفل جامايكا.
8 بذور الحلبة.
أما عن طريقة التحضير، فتنظّف قرون الفلفل وتجرَّد من البذور. وتُطحن التوابل الأخرى، وتخلط جيدًا للحصول على بودرة ناعمة ومتجانسة بلون الصّدأ. يمكن استخدامها لتتبيل شريحة من اللحم قبل شيها. وهي أساسية لتتبيل الدجاج في وصفة دورو وات doro wat، وهو طبق خاص بعيد أثيوبي.

doro wat

المقادير

دجاجة واحدة مع الأحشاء (لستة أشخاص).
2 ملعقة طعام عصير ليمون.
2 بصل مقطع.
4 كراث.
6 فصوص من الثوم المفروم.
5 ملعقة صغيرة من البربر الاثيوبي.
5 سل من زيت الزيتون أو 50 غ من الزبدة.
5 سل من نبيذ العسل.
1 ملعقة صغيرة من حبات الجنة.
3 طماطم مقشرة.
6 بيض مسلوق.
1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور.

طريقة التحضير

توضع الدجاجة المقطّعة وأعضاؤها في 30 سل من الماء، مع الحامض المملّح وبشره. وتترك جانبًا لمدة 30 دقيقة. يُقلى الكراث والبصل والثوم حتى الكَرْملة ويضاف البربر. ويُترك ليطهى مع إضافة القليل من الماء (نحو 15 سل). تضاف الطماطم المفرومة ونبيذ العسل والزنجبيل وحبات الجنة، ثم الدجاج ويُطهى لمدة 30 دقيقة مع التحريك.
في هذا الوقت، يُسلق البيض ويقشّر ثم يثقب بالشوكة قليلًا، ويضاف الى الدجاج، عند نهاية الطهو (30 دقيقة) ويغمر جيدًا بمرقه. تترك الوصفة لتبرد.
يسخَّن في اليوم التالي على نار خفيفة.

الكولومبو

يختصر الكولومبو مزيج توابل وطبق. ويختلف بحسب مصدره بين موطن الأصل (جنوب شرق آسيا، وتمثّل كولومبو عاصمة سريلنكا) أو جزر الكاريبي الى حيث حمله المهاجرون السنغال في نهاية القرن التاسع عشر. ويسمى غالبًا بالكاري الكاريبي.
لا يتكوّن في الأساس الا من الثوم واثنان من التوابل: الكزبرة والكركم. ولكن على غرار أنواع الكاري الهندية، لكل كاري اختصاص، ولذلك قد تصادفنا في خليط الكولومبو إضافات اليانسون النجمي و القرفة، والهيل والقرنفل والزنجبيل والخردل (بذور)، والفلفل والزعفران والتماري (فول الصويا والملح المخمرين). كما يحتوي أحياناً على أوراق الغار المجففة. أصفر اللون، ولذلك يخلط الناس بينه وبين بعض الكاري، ولكنه أكثر حلاوة اذ لا يحتوي على الفلفل الحار. الكولومبو أساسي في الطبق الوطني الكاريبي، وكولومبو الماعز والدجاج أو الخنزير، ولكن كذلك الأسماك كسمك الراي والتونة وأبو سيف والمحار وجراد البحر أو القريدس.

ومن مكوناته:
1 ملعقة صغيرة من الكركم.
1 ملعقة صغيرة من الكمون.
1 ملعقة صغيرة من بذور الكزبرة.
نصف ملعقة صغيرة من القرنفل.
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
1 ملعقة صغيرة من بذور الخردل.

طريقة التحضير

1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور
تقلب البذور في مقلاة جافة ثم تطحن للحصول على مسحوق ناعم. ويُخلط هذا الأخير جيدًا مع الكركم.

التشيلي CHILI

التشيلي خلطة توابل مكسيكية تقليدية، تتكون بشكل رئيسي من الفلفل الأحمر أو بالأحرى من أنواع الفلفل الأحمر (فلفل العصفور، الفلفل الحلو. التشيلي الحار أو تشيلي سيرانو). غالباً ما ترمز عبارة «تشيلي» للفلفل الحار ببساطة. ويرد ذكر «التشيلي الاخضر الطازج» أو «التشيلي الأحمر المطحون» فيما يخص بعض وصفات الكاري الهندي. ويحتوي خليط التشيلي الأحمر، عدا عن الفلفل الأحمر المجفف، على الثوم والكمون والقرنفل والبابريكا. وهو المكون الرئيسي في الطبق المكسيكي «شيل كون كارن» chile con carne كما يُستخدم بكميات صغيرة في أطباق الأرز أو صلصات اللحوم. لا يجدر البتة تسخين بودرة التشيلي في مقلاة بسبب دخانها الخانق.

chile con carne

المقادير
500 غ من لحم البقر المقطع.
3 حبات بصل.
1 فص من الثوم.
2 فلفل أحمر.
500 غ من الفاصوليا الحمراء المعلبة.
2 علبة من الطماطم المقشرة.
2 ملعقة شاي من التشيلي.
أوريغانو.
ملح.

طريقة التحضير

يُقلى البصل المفروم مع الفلفل المقطع والثوم المهروس.
يُضاف اللحم المقطع، ويُطهى مع الحرص على عدم التصاقها.
وتُخلط الفاصوليا المجفّفة في طنجرة مع اللحم وخليطه والطماطم والأوريغانو ومسحوق التشيلي. ثم يرشّ الملح. تغرق المقادير بـ 20 سل من الماء، وتترك لتطهى، دون غطاء، لنحو 30 دقيقة قبل تقديم الطبق ساخنًا.

التشيلي النباتي

المقادير
علبة ذرة.
500 غ من الطماطم.
علبة من الفاصوليا الحمراء.
2 كوسا.
3 سيقان من الكرفس.
2 بصل.
2 فصوص من الثوم.
15 سل من مرق الخضر.
2 ملعقة شاي من خليط التشيلي.

طريقة التحضير

في مقلاة، يقلّب البصل لخمسة دقائق مع الكرفس المقطع والثوم المفروم. يضاف التشيلي والكوسا المقطعة الى مكعبات والطماطم المقشرة والمفرومة ومرق الخضار، ثم الذرة والفاصوليا. وتترك المقادير لتتركّز لمدة 30 دقيقة.

بودرة الكاري

الكاري، Curry أو cari. كم من تعريف لهذه الكلمة بحسب المناطق والحضارات! في الأساس، أبصر الكاري النور في موطنه الأصليّ، أي: الهند. وهو عبارة عن طبق من صلصة توابلية بالطبع، ويحتوي على الخضار وحدها على قائمة الطعام المخصصة للنباتيين، أو اللحوم المتنوعة للقوائم المتنوعة. تستوحى تسميته من كلمة كاري بلغة التامول والتي تعني «الحساء» أو «الطبق المحضّر على نار هادئة».
أما بودرة الكاري «الكلاسيكية» المتوفرة على الرفوف الغربية، فتجد جذورها في «مدراس» حيث اخترعها الإنكليز المشتاقون للمستعمرات الهندية، والذين عجزوا عند العودة الى بلادهم، عن الاستغناء عن الكاري. أما كلمة «كاري» المخصصة للمسحوق أو البودرة فأكثر شيوعًا في الغرب، من الهند حيث يميل الناس لاستخدام كلمة «ماسالا» (أي الخليط). والماسالا خليط من بين عدة. اذ تتقاطع باقات من التوابل التقليدية الخاصة بكل منطقة هندية، لِتفصح عن لمسة المنتوجات المحلية الخاصة بكل عائلة، والمتأثرة بالتقاليد والخيارات الشخصية.
وقد تحضّر الماسالا سنويّاً انطلاقًا من عدد من التوابل يصل عديدها الى الثلاثين، وذلك حال ماسالا مسيحيي بومباي.

كما تحتوي «بودرة الكاري» المقدمة في المعرض العالمي في باريس عام 1869، على التمر الهندي والفلفل الحار والكركم والحلبة والكمون والفلفل وبذور الخردل.
أما فيما يخص الخلطات الجاهزة، فيتم اختيار التوابل بعناية وتشوى في وعاء جاف بتأن، ثم تطحن جيدًا، لأن درجة نعومة المسحوق تنسحب على طعمه. ويميز عدد من الهنود المسحوق المحضر بالمطحنة الكهربائية، وذلك المحضَّر بالمدقة.
ولعشّاق التوابل، يحضر الكاري، نباتيًا كان أم لا، بواسطة التوابل المحضرة كل على حدة، وليس بواسطة البودرة الجاهزة للاستخدام. ولا يوجد نوع واحد من الكاري، بل أنواع عديدة تتميز بغض النظر عن المكوّنات التقليدية، بتنوع التوابل واختلاق المقادير، كما طريقة التحضير والتقديم. ويبدو ترتيب التحضير على قدر من الأهمية بالإضافة الى الوقت المخصّص لتحميص كل من التوابل.
وتنصّ أكثر الطرق مثالية على تحميص التوابل منفردة في زيت الزيتون وتحريكها المستمر ليتشرب الزيت عطرها بامتياز. وفي حالة التوابل الثانوية، يمكن إضافتها الى سائل خلال تحضير الطبق. وبعيدًا عن التوابل، تلعب المواد الحمضية والمثبّتة دوراً مهمًا، لكننا لن نتوقف عندها في سياقنا هذا.
ويتميز كل نوع من الكاري بلونه الخاص، وهو علامة التوابل الفارقة (فالكركم والزعفران يصبغانه بالأصفر الزاهي والبرتقالي، والفلفل الأحمر بالزنجفر أو الأحمر القاني، وبودرة الكزبرة البنية بلون داكن)، أو الأعشاب المعطرة (يصبح الكاري أخضر بفضل أوراق الكزبرة) أو الخضراوات (تعطيه الطماطم لوناً ورديًا أو أحمر). وأنواع الفلفل اساسية في تحضير الكاري، فتستخدم طازجة (الفلفل الأخضر) أو مجففة (الفلفل الأحمر)، وبكميات متفاوتة وفقًا لتركيز الخليط واللون المطلوب. وتخفف حدة بعض أنواع الفلفل بحليب جوز الهند.

كاري مادراس (الهند)
يمثل هذا الخليط كما رأينا من قبل، أقدم أنواع بودرة الكاري، ولتحضيره لا بد من خلط:
2 ملعقة طعام من الكركم المطحون.
2 ملعقة شاي من مسحوق الفلفل الحار.
4 ملعقة كبيرة من بذور الكزبرة.
2 ملعقة طعام من بذور الكمون.
½ ملعقة طعام من بذور الخردل الأسود.
نصف ملعقة من الفلفل الأسود.
4 سم من الزنجبيل.
4 فصوص من الثوم.
½ ملعقة طعام من الملح.
وعلى اختلاف تسميات الكاري باختلاف مناطق تحضيرها أو استخدامها (سنغافورة، شمال الهند، وجنوبها، تايلاندا وفييتنام، وأندونيسيا، وسيلان)، تحتوي هذه الخلطة بشكل أساسي على المكوّنات الرئيسية عينها، بنسب مختلفة. ولكننا نجد في بعضها إضافات الهيل الأخضر أو الأسود والقرفة والشمر والحلبة والكبابة وحتى أزرار القرنفل.

كاري لحم البقر

المقادير

600 غ من شرائح لحم البقر.
10 سل من حليب جوز الهند.
10 سل من مرق لحم البقر.
1 ملعقة طعام من كاري مدراس.
الملح.

طريقة التحضير

تقطع شرائح اللحم وتقلى مع نصف كمية الكاري.
ثم يضاف حليب جوز الهند ومرق اللحم.
يترك على نار قويّة لمدّة 5 دقائق.
يحفظ اللحم جانبًا، ثم يضاف الكاري المتبقي الى المرق قبل إعادة اللحم اليه.
يقدم اللحم ساخنًا مع الأرزّ البسمتي الأبيض.

الدقة

Dukka أو duqqa وهو خليط توابل مصرية، يحتوي على:
1 ملعقة طعام من الكزبرة.
1 ملعقة طعام من الكمون.
1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
2 ملعقة طعام من السمسم الأبيض.
2 ملعقة طعام من السمسم المحمص.
4 ملعقة طعام من اللوز أو البندق.
1 ملعقة طعام من الزعتر.
يحمّص اللوز أو البندق في مقلاة جافة، ثم يُترك ليبرد، ثم تُشوى بذور السمسم والكمون والكزبرة. يضاف الزعتر والفلفل الأسود. تُخلط المقادير ثم تُطحن. يُسْتَخْدم الخليط لتتبيل اللحوم المعدّة للشواء، أو يقدم ببساطة مع الخبز او البيتا وزيت الزيتون. أو تغطى به عجينة البيتزا قبل خبزها.

Kama

من أصل مغربي، يشتهر خليط التوابل هذا في منطقة طنجة. وعلى غرار الكاري لا ترمز لنوع واحد من الخلطات. يسمّى كذلك بخلطة التوابل المغربية الخمس، ويتكوّن من القرفة والكركم والزنجبيل وجوزة الطيب والفلفل الأبيض. يضاف

اليها الكمون أحيانًا في الخلطات المعدّة للحم الخروف. يطيب الحساء واليخاني والطاجين. كما يستخدم لتتبيل اللحوم البيضاء قبل شيها. وترش فوق الخضار كالجزر أو الكوسا قبل شيّها في الفرن مع القليل من زيت الزيتون.

الطاجن المغربي بالتوابل الخمس

المقادير

700 غ من لحم الخروف المقطع.
10 حبات بصل.
10 غ من الفستق المجروش.
1 حبة طماطم.
2 تين طازج.
1 حامض أخضر (العصير والقشر).
1 حامض أصفر غير معالج.
1 برتقال.
1 سفرجل.
1 ملعقة صغيرة من خليط التوابل.
زعفران.
1 باقة قرني.

طريقة التحضير

يُقلى اللحم في قليل من الزيت، وتضاف اليه الطماطم المقشّرة والمفرومة والبصل وارباع البرتقال.
وعلى نار خفيفة، يُخلط الفستق مع عصير الحامض وخليط التوابل والزعفران وباقة قرني.
ثم يضاف التين المقطّع الى أرباع والحامض الأصفر المقطّع الى ثماني قطع صغيرة ومكعّبات السفرجل الكبيرة، ويُطهى في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
يضاف بشر الحامض، وتخفض الحرارة الى 120 درجة، وتطهى المقادير حتى يصبح اللحم طريًا.

خلطة هونغ ليو أو Houng-liu

وهي خلطة صينية تقليدية، تعرف في مناطقنا باسم التوابل الخمسة أو العطور الخمسة. نجدها في الصين وفي المطبخ الفيتنامي حيث تُضاف الى صلصة الصويا لتتبيل وصفات البط والخنزير التقليدية. مثالية مع سوتيه الخضار (الفلفل والكوسا والباذنجان) وثمار البحر. وممتازة في الأطباق الحلوة مع التفاح أو الإجاص. وتحتوي على:

1 ملعقة يانسون.
1 ملعقة طعام من فلفل سيتشوان.
½ ملعقة كبيرة من القرفة.
½ ملعقة من القرنفل.
1 ملعقة طعام من بذور الشمر.

طريقة التحضير

تُطحن القادير وتُخلط كلها.

ضلع مشوي بالعطور الخمس

المقادير

750 غ من ضلع العجل.
1 ملعقة صغيرة من خلطة العطور الخمس.
1 ملعقة صغيرة من أشيوت.
½ ظرف خميرة.
2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
ملح.
ولتحضير الصلصة.
٥ ملاعق كبيرة من صلصة الصويا، وشرحة زنجبيل طازج مبشورة

طريقة التحضير

يجرَّح اللحم من الجهتين، ليتشرب التوابل بشكل جيد. يمزج خليط العطور الخمس مع الأناتو. يضاف الزيت. ثم الملح. ويدهن اللحم بهذا المزيج. ويُحفظ جانبًا لمدة ساعتين.
وتضاف الخميرة الى وعاء التحضير السابق (الذي يحتوي مزيج التتبيل) وملعقة طعام من الماء. ثم يُغطى جلد العجل. يتم ادخال اللحم الى الفرن، مع توجيه الجلد نحو الأعلى. حتى تنفجر القشرة. ثم تضاف اليها ملعقتان من الماء، وتعاد الى الفرن لمدة 40 دقيقة، على حرارة 210 درجة مئوية.
يقطع اللحم، ويقدم ساخنًا أو باردًا مع الصلصة.

اللوبيا

وهي عبارة عن خلطة توابل مغربية، كما تمثل وصفة من اللوبيا أو الفاصوليا البيضاء.
تحتوي على:

1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو.
1 ملعقة صغيرة من بودرة الفلفل الحريف.
1 ملعقة صغيرة من بودرة الكمون.
1 ورقة غار.
1 رشة من الزعفران .

تزيد خلطة اللوبيا حدة الأطباق المحضّرة من الفاصوليا.

الماسالا

خلطة توابل خاصة بالهند. تتفرغ بعض نساء الشمال بطحن مقاديرها، كل تابل على حدة، بواسطة المدقة التي تحملها من باب الى باب. وتحضّر كل ربة منزل نسختها المميزة من الماسالا. ويُنصح بتقطيع وتحضير المقادير قبل البدء بالطبخ، نظرًا لعددها الكبير نسبيًا. وأما التوابل المستخدمة فإمّا مجففة (في الشمال) أو طازجة أو خضراء (في الجنوب). تطحن

جافة للحصول على مسحوق بودرة، أو مع القليل من السائل (الماء أو الحامض أو الزيت أو الحليب) للحصول على معجون الماسالا الرطب. غارام ماسالا أو الماسالا الحار. غرام مرادف لِ «حار» وماسالا لِ «خليط». ويحتوي على القرفة والهيل الأسود والقرنفل بكميات متساوية. أما اضافة الفلفل الأسود فقابلة للنقاش، اذ أن الغرام ماسالا خليط من التوابل الحلوة. تتضمن الوصفة التقليدية عددًا محدّدًا من التوابل، يضاف اليها غالبًا الهيل الأخضر المنعش وأوراق الغار الهندي والكمون والكزبرة أو الشمر. ويستخدم الغارام ماسالا بشكل أساسي مع اللحوم الحمراء والدجاج والأطباق المرفقة بالأرزّ. ويتميز بعطره الفواح.

المقادير

5 غ من عود القرفة.
5 غ من بذور الهيل السوداء.
5 غ من الفلفل الأسود.
5 غ من القرنفل.
القليل من فلفل Espelette.
1 ملعقة صغيرة من بذور الشمر (اختياري).
1 ورقة غار مجففة (اختياري).

طريقة التحضير

تحمّص التوابل جافة، ثم تطحن وتخلط جيدًا. وتطحن ورقة الغار والشمر لوحدها قبل إضافتها الى الخليط. يمكن حفظ الغارام ماسالا في الثلاجة لمدة ستة أشهر في إناء مُحْكَمْ.

غرام ماسالا الكشمير

المقادير

3 ملاعق صغيرة من الهيل الأخضر.
3 سم من عود القرفة.
1 ملعقة صغيرة من القرنفل.
1 ملعقة صغيرة من الكمون.
1 صولنجان.
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الحار المطحون.
½ ملعقة صغيرة من الفلفل المجفف المطحون.
القليل من جوزة الطيب.

الكاري المنزلي

المقادير

4 أفخاذ دجاج.
الصلصة.
1 بصلة.
1 فص ثوم.
2 حبة طماطم مقشّرة ومفرومة.
نصف سنتم من الزنجبيل الطازج.
1 رشة من مسحوق الكزبرة.
1 رشة من مسحوق الكمون.
1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو.
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق غارام ماسالا.
أوراق الكزبرة الطازجة.

طريقة التحضير

يقلى البصر المفروم ناعمًا في زيت الزيتون من 20 الى 25 دقيقة حتى يصبح بنّيّ اللون. يضاف الثوم المهروس والزنجبيل المبروش، ويترك بعد على النار لمدة دقيقة واحدة. يضاف الكركم والكمون والبابريكا والغارام ماسالا، وتقلب المقادير لمدة 30 ثانية. ثم تغرق بـ 15 سل من الماء وبعد عشرة دقائق، تضاف اليها الطماطم، ثم الدجاج. ويترك على نار خفيفة حتى ينضج بالكامل.
يقدَّم مزيَّناً بأوراق الكزبرة المقطعة، مع الأرز أو خبز البيتا.
ملاحظة. يمكن استبدال الدجاج بالخروف، أو السمك أو الخضار، مع زيادة كمية الماء خلال الطبخ.

شات ماسالا Chat masala

يحتوي هذا الخليط على:
2 ملعقة صغيرة من بذور الكزبرة.
2 ملعقة صغيرة من بذور الكمون.
نصف ملعقة صغيرة من بودرة الأجوانٍ.
1 ملعقة صغيرة من بودرة المانجو المجفّف.
1 ملعقة صغيرة من بذور الرمان المجفّف.
1 سنتم من عود الزنجبيل.
2 ملعقة صغيرة من الملح الأسود.
2 أوراق النعناع (اختياري).

طريقة التحضير

تحمَّص البذور على حدة قبل طحنها. وتُضاف لبعض الوصفات نبتة الحلتيت والفلفل الأحمر. ونجد هذه الخلطة الحلوة والحمضية في آن معاً، في مطبخ الوجبات الشعبية السريعة في الهند.

بانش ماسالا Panch masala

وهو خلطة خاصة بالخضار. تقتصر مكوناته على بذور الكمون والحلبة وبذور البصل الأسود التي تحمَّص بتأنٍّ في مقلاة جافة قبل طحنها.

تاندوري ماسالا Panch masala

ويحتوي على القرفة والكراوية والكرفس والكزبرة والكمون والحلبة والقرنفل وأوراق الغار والبابريكا والفلفل الحلو

والفلفل الحار كما الفلفل الأسود فيما خص التوابل، والثوم والروزماري والملح والزعتر. يستخدم هذا المزيج مع اللحوم البيضاء كالدجاج أو يعطر الصلصة باللبن.

تيكا ماسالا

من أصل باكستاني، تتوفر هذه الخلطة كذلك في الهند. تحتوي على القرفة والقرنفل والكزبرة والكمون والزنجبيل والفلفل الأحمر، والفلفل الأسود والملح. وتناسب اللحوم البيضاء.

ماساليه Massalé

وهي نوع من الغارام ماسالا متوفر في جزر ريونيون حيث المطبخ متأثر بقوة بالوصفات الهندية.

المقادير

5 ملاعق كبيرة من بذور الكزبرة.
2 ملعقة طعام من الكمون.
2 ملعقة طعام من الفلفل الأسود.
2 ملعقة طعام من الهيل الأخضر.
1 ملعقة طعام من جوزة الطيب.
1 ملعقة طعام من القرفة.
1 ملعقة طعام من القرنفل.
1 ملعقة طعام فلفل حريف.
½ ملعقة صغيرة من الحلبة.

تُشوى بذور الكمون والكزبرة على حدة في مقلاة جافة، وتستخرج بذور الهيل من السنفات. تطحن جميعها معًا. في جزيرة ريونيون، يحمل العديد من الأطباق التوابلية بالماساليه تسمية هذه الخلطة، كماساليه الماعز الأكثر شهرة.

ماساليه الماعز Massale de cabri

المقادير

800 غ من لحم الماعز.
2 طماطم.
2 بصل.
3 فصوص من الثوم.
50 غ من معجون التمر الهندي.
1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور.
2 ملعقة كبيرة من الماسالا.
1 ملعقة طعام من الكركم.
1 غصن من الزعتر - الملح والفلفل.

طريقة التحضير

يقلّب لحم الماعز المقطّع في قليل من زيت الزيتون. يضاف اليه البصل المفروم والثوم المهروس والزنجبيل والزعتر. ويترك لمدة ٥ دقائق، ثم تضاف الطماطم المقشّرة والمفرومة، وتُطهى المقادير لخمس دقائق اضافية. ثم تتبّل بواسطة معجون التمر الهندي (المذوّب في قليل من الماء) والكركم والماساليه. ويرش الملح والفلفل. وتترك الوصفة لتتركّز على نار هادئة لمدة ٤٠ دقيقة تقريبًا مع إضافة الماء عند الضرورة.

رأس الحانوت Ras-El-Hanout

أو «رئيس المتجر» (أو رُبّ المنزل بحسب الترجمات)، وهي تسميات تفصح عن مكوّنات هذه الخلطة التي تحتوي على أفضل التوابل في المتجر، و استخداماتها لا تحصى ولا تعد، بحسب المناطق والتجّار والطباخين. تعدّ تقليديًا من نحو 20 تابلاً، وقد رأينا البعض منها يحتوي على خمسين مكوّناً، في حين تتوفر الخلطات المبسطة التي تحتوي عشرات التوابل في المحال التجارية. وتختلف أعداد التوابل باختلاف أنواعها. ونجد من ضمن المكونات: الهيل، والكركم وجوزة الطيب والصولجان والخولنجان الكبير ، والزنجبيل والفلفل الطويل، والفلفل الأسود وحبات من الجنة والكبابة، وفلفل كيلي وفلفل جامايكا (الاربع البهارات)، وفلفل الراهب، والقرنفل والقرفة، والكمون الاسود، وعرق السوس. وعدا عن هذه التوابل، يحتوي رأس الحانوت على الأزهار المجففة والخزامى والبتلات أو أزرار الورد ونوع أو أكثر من المواد المثيرة للشهوة الجنسية، منها الكوزة الصحراوية و «ذبابة الهند» أو ثمار البلادونا، علمًا بأن هذه الأخيرة سامّة، ولذلك لا بد من استهلاكها بكميات قليلة جدًا.

الطاجين بمخلل الحامض والفاصوليا

المقادير

800 غ من لحم الخروف المقطع الى قطع كبيرة.
3 بصل.
2 فص ثوم.
1 باقة من الكزبرة.
800 غ من الفاصوليا.
3 لب خرشوف.
100 غ من الزيتون الأخضر.
4 حبات مخلل حامض.
1 ملعقة كبيرة من الكزبرة المفرومة.
1 ملعقة طعام من راس الحانوت.
4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.
60 غ من الزبدة.
الملح والفلفل.

طريقة التحضير

يوضع اللحم في طنجرة مع البصل المفروم والثوم المطحون وباقة الكزبرة، وراس الحانوت. ويضاف

الزيت ثم الزبدة. وتغرق المقادير بليترين من الماء. يرش الملح والفلفل، ويترك ليتركّز مع تغطية الطنجرة، على نار خفيفة لمدة ساعة ونصف. يحفظ اللحم جانبًا، ويغربل المرق قبل إضافة الفاصوليا والخرشوف. ثم يوضع على النار لمدة 20 دقيقة قبل إعادة اللحم والزيتون والحامض المقطّع الى أربعة، ويترك لـ15 دقيقة اضافية.
يُحفظ اللحم في طبق ساخن، وتترك الصلصة على النار لتتركّز الى حدها الأقصى. وتُسكب فوق اللحم، ويزيَّن الطبق بالكزبرة المفرومة قبل التقديم.
ويُعتبر راس الحانوت خلطة عطرية جدًا، لكنها لاذعة قليلًا وحلوة بخفة، ولذلك ربطت بالعيد الكبير عند المسلمين. ولا غنى عنه في الكسكسى والطاجين والباستيلا وبعض أطباق الخضار الحلوة كالجزر واللفت أو القرع. ويدخل في المعجنات في الشرق الأوسط، كما يطيِّب القهوة في بعض مناطق المغرب.

Shichimi togaraschi
أو خلطة التوابل اليابانية السبعة

نجدها في اليابان حيث تُستخدم في المطبخ كما تقدَّم على المائدة مباشرة كما الملح والفلفل.

من مكوناتها:

1 ملعقة صغيرة من بذور السمسم الأبيض.
1 ملعقة صغيرة من بذور السمسم الأسود.
3 ملعقة صغيرة من الفلفل سانشو.
3 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار (togarashi).
3 ملعقة صغيرة من بشر الماندارين المجفف.
1 ملعقة صغيرة من الطحالب البحرية المجففة.
1 ملعقة صغيرة من بذور الخشخاش.

طريقة التحضير

تطحن بذور فلفل سانشو والسمسم ثم الطحالب. ويضاف اليها القشر المبشور وبذور الخشخاش ومسحوق الفلفل الحار. وتخلط المقادير جَيّدًا. كما يمكن استخدام بعض المقادير لتطييب الوصفات كقشرة اليوزو وبذور الخردل والزنجبيل أو الشيزو shizo (عشبة عطرية قريبة من النعناع).
وتستخدم خلطة التوابل اليابانية في الحساء أو تعطر الشعرية وبعض أنواع حلوى الارز والسنبي senbei وكعك الأرزّ التقليدي المغلف بصلصة الصويا.

تابل

خلطة توابل تونسية، خاصة بالمطبخ المغربي. الكزبرة من مكوّناتها الرئيسية كما يعني اسمها. وتختلف المقادير ههنا أيضاً بحسب الطباخين بين الكزبرة والكراوية بمقدار ثلاثة مقابل واحد، والقليل من الفلفل الحار والثوم. يضاف اليها بحسب الأذواق، الكمون والقرنفل وأوراق الغار والكركم والنعناع.
تقطع التوابل كلها ثم تجفَّف في فرن دافئ لحوالي 30 دقيقة قبل طحنها بشكل ناعم.
*يدخل التابل في عدد كبير من أطباق اللحوم واليخانى في تونس.

Tex-mex أو تكس مكس المكسيكية

نجد هذه الخلطة في الطبق المكسيكي الذي يحمل الاسم نفسه. أما مقاديرها فهي:

3 ملعقة طعام من الفلفل الحار.
2 ملعقة طعام من مسحوق الكزبرة.
2 ملعقة طعام من مسحوق الكمون.
1 ملعقة طعام من بذور الشمر المطحونة.
1 ملعقة طعام من البصل المجفف.
2 ملعقة صغيرة من الملح.

البابريكا والزعتر مثاليان لهذه الخلطة. وهذه الأخيرة ممتازة مع عجّة البيض، والخضار وتعطر اللحوم البيضاء المتبلة قبل الطبخ.

الزعتر

خلطة شرق أوسطية بامتياز، تذكرنا بالدقّة المصرية. يُحظى بشعبية كبيرة وخاصة في لبنان حيث يُطيِّب كريات اللحم والخضار. متعة للتذوق مع قليل من زيت الزيتون فوق عجينة الخبز، كما تستخدم في الصلصات المعدّة للسلطات والأسماك. تتكون خلطة الزعتر من 60 بالمئة من الزعتر البري و 40 بالمئة من الزوفة المغسولة والمجفّفة بعيدًا عن الشمس، يضاف اليها السمسم الأبيض والسمسم المحمَّص والقليل من السماق. يضفي السماق نكهة قابضة تعدلها حلاوة السمسم.

الزوق

خلطة يمنية الأصل، ومن الأشهر في هذا البلد. لذيذة


Berbere
خليط توابل
Schichimi
بهار ياباني
Garam massala
خليط توابل حارة



hypocras

خليط من التوابل



bières

نبتة الشعير



جدًا، ولكن حادة للغاية. ينصح بالاقتصاد في استخدامها. وتحضَّر بشكل أساسي من الفلفل الحار والثوم.

المقادير

150 غ من الفلفل الحرّيف، وفلفل العصفور والفلفل الكرزي.
6 فصوص ثوم.
3 ملاعق صغيرة من بذور الهيل.
1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
1 ملعقة صغيرة من بذور الكراوية.
1 ملعقة صغيرة من بودرة الفلفل الحلو.
1 ملعقة صغيرة من بذور الكمون.
أوراق الكزبرة والملح.

طريقة التحضير

تقطَّع كل المقادير وتطحن للحصول على نوع من المعجون. يقدَّم مع اللحوم وحساء الخضار الطازجة أو المجفَّفة. كما يقدَّم على الطاولة من ضمن البهارات.
يدين عدد كبير من المشروبات بعطره للتوابل المستخدمة، غالبًا بعدد كبير، خلال عملية التصنيع. وقد ذكرنا الكثير من المشروبات خلال دراسة التوابل، ولكن ههنا يوفر علينا الكثير من التكرار، ويسهل استيعاب النهج المعتمد.

الخل



ليست أنواع الخل بالتوابل وليدة اليوم، على الرغم من مبيعها «جاهزة». ومن المؤكد أن عددا مهما منها مطيبة أو ما زالت تطيب، بالأعشاب العطرية وليس بالتوابل. وخير الأمثلة على ذلك، خل الطرخون. ومع ذلك تجمع العديد من الوصفات بين الأعشاب والتوابل. فالى جانب الطرخون، والبقدونس الافرنجي والثوم والغار، يتم تعطير الخل بأزرار القرنفل وبذور الشمر والخردل والكزبرة والفلفل، خاصة التزماني منه. كما يحتوي خل الكرز بالاضافة الى ذلك، على توابل، كالفانيليا والهيل واليانسون والفلفل وجوزة الطيب.

خل اللصوص الاربعة

لا بد من العودة الى العام 1630 حيث غزا وباء الطاعون منطقة تولوز لمعرفة جذور وصفة هذا الخل. وندين بها لأربعة لصوص قبض عليهم وهم ينهبون الناس، الأحياء منهم والأموات، دون خوف من خطر العدوى. فاعترفوا مقابل وعد بالافراج عن حياتهم، وهو وعد لن يتحقق، بفرك أجسادهم، كل يوم، وتناول ديكوتيون مركب من حبق الراعي الصغير والكبير، واكليل الجبل والمريمية والنعناع والسذاب والخزامى والقرفة والقرنفل وجوزة الطيب والثوم والكافور والعلم الحلو. وحدثت القصة عينها كما يروى، في مارسيليا بعد قرن من الزمن. ووردت هذه الوصفة قديما في دستور الأدوية الفرنسية تحت اسم الخل المطهر Vinaigre antispetique. أما حاليا فترد وصفة حديثة «محسنة» الى حد ما، لا ترتبط كثيرا بالأصلية.

الشمندر بخل التوابل

المقادير

8 حبات شمندر مطبوخة
1 لتر من الخل الأبيض
4 ازرار قرنفل
4 بذور فلفل
1 ورقة غار
1 ملعقة صغيرة من الزعتر

طريقة التحضير

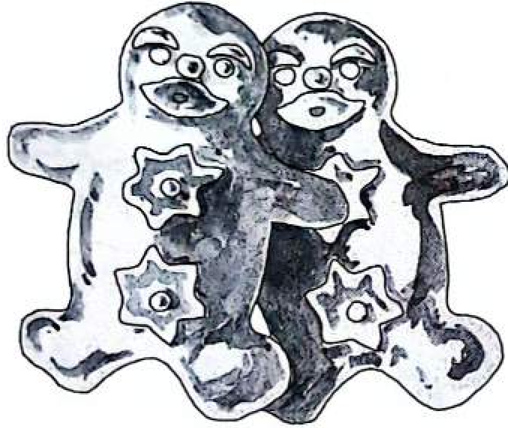
يقشر الشمندر ويقطع الى اربع قطع ثم الى شرحات صغيرة. ثم توضع في وعاء بغطاء.

زاوية الذواقة

يسكب الخل في طنجرة مع التوابل والزعتر، ويسخن، ثم يضاف ساخناً فوق الشمندر.
يمكن استهلاكه بعد بضعة أشهر من التحضير.
يتميز طبقان بالتوابل- الخبز بالتوابل و سبيكيلوس spéculos، الأقدم بالنسبة للأول- بسبحة من التوابل، وتعرف شهرتهما جغرافيّاً وبشكل أساسي شمال فرنسا والدول المجاورة، الى درجة لم تستطع الكاتبة معها مقاومة متعة مشاركة وصفتيهما.

خبز التوابل Pain d'épice

سافر خبز التوابل عبر العصور والبلدان. ولعله من أقدم الكيكات الفرنسية المعروفة والتي يكفي اسمها لحملنا على بساط السحر العطري. اعتاد المصريون واليونانيون تناول الخبز بالعسل بين الحين والآخر، وهو شبيه بخبز التوابل على اختلاف طريقة التحضير، لأنه يسقى ببساطة بالعسل بعد خبزه. أما سلف خبز التوابل فهو بالتالي خبز العسل الصيني، مي كونغ mi-kong، المحضَّر من دقيق القمح والعسل (معجونان معاً) مع إضافة النبتات العطرية، والمستهلك في القرن العاشر ميلادي. واستعاره العرب من الصينيين ومن ثم الصليبيين من العرب.
ووصلت شهرة «خبز توابل ريمس» المكوّن من دقيق الجاودار الى حدّ لُقّب فيه سكان هذه المدينة بـ «أكلة خبز التوابل». بيد أن إحدى الأساطير تروي أن القديس غريغوري من نيفوبوليس، اسقف أرمينيا، أحضره الى منطقة البيثيفير Pithiviers في القرن العاشر.
أما عن التوابل المكوّنة فهي اليانسون والقرفة والكزبرة والزنجبيل، ويمكن إضافة غيرها كذلك. وتطالب الألزاس ببراءة اختراع خبز التوابل. وهل يهم المخترع حقاً؟ وصحيح أن هذه المنطقة تحتفل بعيد القديس نيكولاس بصناعة كعك الزنجبيل (أي: خبز التوابل) بأشكال مختلفة، مغلّفة بورق مزين بصورة القديس أو حماره.
ويباع خبز الزنجبيل Lebkuchen، وهو من تخصص منطقة نوربرغ الألمانية، بمناسبة عيد الميلاد منذ القرن الثالث عشر بشكل دوائر أو كعكات. ويحتوي على عدد أكبر من التوابل كالزنجبيل والقرفة والقرنفل والفلفل والكزبرة والصولجان وجوزة الطيب والهيل.
أما نجم ديجون Dijon، التي ستحل مكان ريمس Reims، فلم يسطع في هذا الاطار حتى العام 1702، في كتاب شكوى من الخبازين يمتعضون فيه من منافسة السكان الذين يبيعون كعكاتهم الخاصة وخبز التوابل، غير الشريفة. وعلى الرغم من أن جمعية تجار الأحياء تدين بنظامها الأساسي لهنري الرابع، الا أن المهنة لم تكن



للجميع دون استثناء. اذ توجّب على المرشح الذي لا يقل عن عشرين عاماً، التميز، بعد أربعة سنوات من التدريب، بتحضير تحفة امام لجنة الحكم.
واختفى خبز التوابل في نهاية القرن الثمن عشر لصالح المعجنات، ولكن الحال لم يكن كذلك في قصر الملك لويس الرابع عشر ونابوليون. وفي موسوعته (1778)، يختصر ديدرو مكونات هذا الخبز بدقيق الجاودار. كما ينسب اليه علي العكس، استخداماً جرحياً فيعرف عنه كـ «كمادة معقّنة ضد خراجات الفم وجذور الأسنان، واللثّة بين الفك الأعلى والخدود».
وشريحة هذا الخبز المغمَّسة بالحليب الساخن والمطبقة في الموضع المناسب «تلبي بامتياز نوايا الفن بتفضيل نوايا الطبيعة».
والمثير للغرابة أن مؤلفة كتاب «الحلواني الملكي أو فن الحلوى مكشوف للذواقة» Le confiseur royal ou l'art du confiseur dévoilé aux gourmands، السيدة اوتريخت فريدل (Madame Utrecht-Friedel)، في العام 1816، لم تأت على ذكر خبز التوابل الذي تكلمنا عنه أعلاه، واكتفت بوصف خبز هولندا وفلاندرز الخالي من التوابل، والمطيَّب ببساطة ببشر البرتقال المنثور فوقه عند الانتهاء من التحضير.
وتحتوي «النوعيات الأولى» وحدها من خبز التوابل

على يانسون فردان والكزبرة والقرفة والقرنفل. ويذكر أن هذه الوصفة محضّرة في الأساس من جذر السوس المطبوخ بالحليب والمصفّى قبل اضافة العسل والطحين واخيراً التوابل المذكورة ههنا.

كعك الزنجبيل (الألزاس)

المقادير

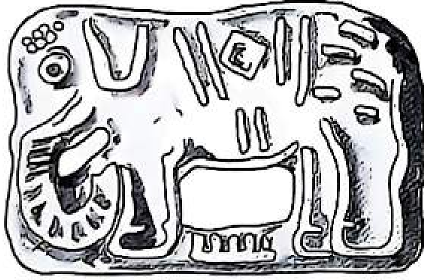
250 غ من الطحين.
1 ملعقة صغيرة من الخميرة.
250 غ من العسل.
2 بيضة.
10 مل حليب.
1 ملعقة صغيرة من اليانسون الأخضر.
1 ملعقة صغيرة من جوزة الطيب.
1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة.
1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المجفف.
1 ملعقة صغيرة من خلطة الأربع بهارات.

طريقة التحضير

يخلط الدقيق مع الخميرة والتوابل المسحوقة.
يسخن العسل ويسكب ساخنا فوق الدقيق. ويضاف البيض والحليب. ثم تمزج المكونات.
تترك العجينة لترتاح لمدة 30 دقيقة.
توضع العجينة في قالب الكعك المدهون بالزبدة والطحين، ويدخل الى الفرن على حرارة 140 درجة مئوية لمدة ساعة تقريباً.
يُزال الخبز من القالب عندما يبرد، ويغلّف بورق البلاستيك ويُستهلك بعد 24 ساعة. وكما رأينا لا يوجد نوع واحد من خبز التوابل، بل باقات من الوصفات اليوم. فيمكن تعديل كمية التوابل وإضافة اليانسون أو الهيل على سبيل المثال. كما يمكن استبدال الطحين الأبيض بدقيق القمح الكامل، أو قمح الجاودار، أو الحنطة أو الكستناء (كل 1/3 مقابل 2/3 من الطحين الأبيض). فلكل نوع من العسل طعمه المختلف، هكذا يتنوع خبز التوابل. فعسل الزهور البرية هو الأكثر كلاسيكية، بيد أن عسل زهرة الأكاسيا والبرتقال أو الكستناء يضفي نكهة ألذ. كما اقترح أحد الطهاة البريطانيين الكبار تحضيره بالعسل الأسود. كما يغيب البيض والحليب عن بعض الوصفات، علما بأنهما يضفيان ليونة على الكعك. خبز التوابل ممتاز مع الحلوى بالفاكهة. كما نجد حاليًا الخبز بالفلفل المخصص لطبق كبد الإوزّ. كما تباع خلطة بالتوابل بالاسم نفسه، «خبز التوابل» وتتكوَّن من القرفة واليانسون الأخضر والزنجبيل وجوزة الطيب والقرنفل. كما يشكل خبز التوابل قاعدة وصفات أخرى. فلا تفوّتوه في الكرامبل crumble والكريمة (مع الحليب وعصير الصبار)، والفيرين verrine مع التيراميسو tiramisu أو ببساطة مع الإجاص المطبوخ في شراب الكراميل بالتوابل (الزعفران والهيل واليانسون والفلفل الوردي).
وفي الخاتمة، كلمة أخيرة للراهبات. اعتادت الراهبات في العصور الوسطى تحضير خبز التوابل بالعسل ومربى البرتقال.

السبيكولوس spéculos

ندين للقديس نيكولاس ههنا أيضاً بتحضير وصفة خاصة أخرى بشمال أوروبا، تنسب اليوم الى بلجيكا: السبيكولوس، وهي عبارة عن «عجينة محضرة من الدقيق والزبدة والسكر البني والقرفة والبيض، والقرنفل، تقدم بأشكال مختلفة»، بحسب تعريفها في القاموس. ويحيط الجدل بأصل تسميتها، والأرجح أنها مستوحاة من الكلمة اللاتينية species. تتكون بشكل أساسي من القرفة، يضاف اليها القرنفل والزنجبيل وجوزة الطيب والهيل، وهي مكونات وصفات متنوعة. يضاف اليها العسل أخيراً ليضفي نكهة ولوناً مميزين على هذه الكعكة الصغيرة المكرملة بالتوابل... كعكة مقرمشة وهشّة، تقدم في فرنسا مع القهوة.



المقادير

500 غ من الطحين.
350 غ من السكر البني.
100 غ من الزبدة.
10 سل من الماء.
1 ملعقة صغيرة من الخميرة.
2 ملعقة شاي من القرفة المطحونة.
1 ملعقة صغيرة من القرنفل.
ملح.

طريقة التحضير

يخلط الطحين والسكر البني والخميرة والقرفة والزنجبيل والملح.
تضاف الزبدة المقطعة الى مكعبات، وتعجن المكوّنات للحصول على عجينة لينة.
يضاف الماء تدريجيًا وتشكَل كرة العجين.
تحفظ العجينة المغطاة جانباً لمدة ساعة واحدة.
تمدد العجينة بسماكة 5 مم. و تقطع الى مستطيلات صغيرة.
توزع على صينية الفرن مع احداث بعض الثقوب فيها بواسطة الشوكة، ثم تخبز في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 10 الى 12 دقيقة. وعلى غرار خبز التوابل، تتعدد استخدامات خبز سبيكولوس.



التوابل. كلمة سحرية تسافر بنا الى بلدان مدارية بعيدة غريبة. كلمة توحي على الفور بصورة دكان.في آسيا أو الشرق الأوسط او المغرب، لا يُهم المكان، شرط أن يكون هذا الدكان ممتلأ بأكياس موضوعة على الأرض وتزخر بمساحيق متنوعة، ألوانها دافئة نضرة ورائحتها عابقة تثير الدوار.

لكن ما هو التابل؟ اختيرت التوابل التي تعطر هذا الكتاب انطلاقاً من مختلف التعريفات لكلمة تابل التي تعطيها المعاجم والموسوعات المستندة إلى تاريخ الطب والطبخ المنقح من غابر الأزمان حتى أيامنا هذه، وإلى مقاربة العلماء الكيميائية الأكثر حداثة، كما إلى الفطرة الشعبية أيضاً.

لا يتطرق مبحث التوابل هذا الى المعطرات والمنكهات، بل يقدم بطريقة شاملة أكثر من سبعين تابل ويرفقها بنبذة تاريخية عن اكتشافها وبوصف نباتي علمي لها واستعمالها في الطهي، وميزاتها الشفائية ومخاطرها واكتشافات القدماء التجريبية واستعمال البعض منها، قديما، في صناعة العطور والمستحضرات التجميلية.

في المصورات الغنية هناك توازن بين الرسوم بالأسود والأبيض وبين اللوحات الملونة (بما فيها المائيات والصور الفوتوغرافية) التي تصف كل تابل من هذه التوابل وتتيح للقارئ أن يميّز بين الشمار والسنوت (الشبث) وبين الجزر والشوكران...

إنها دعوة إلى اكتشاف عالم التوابل العجيب.



الكاتبة، هي المديرة الفخرية للأبحاث في المركز الوطني (الفرنسي) للبحث العلمي (CNRS) ولديها شغفان أو هوايتان: علم المتحجرات (الإحاثة) والطبخ. خلال رحلاتها العديدة إلى الخارج بحثاً عن الأحافير في آسيا وأميركا الجنوبية، مروراً بإفريقيا، سنحت لها فرصة الإطلاع على الغنى المدهش للتوابل التي راق لها أن تقدمها في هذا الكتاب.



تمت ترجمة هذا الكتاب بمساعدة
صندوق منحة معرض الشارقة الدولي للكتاب